فیہ شفاء للناس

طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم

جلد اوّل

مرتبہ

ڈاکٹر سید حیدر مہدی نقوی

مقدمہ و ترجمانی

مولانا سید تلمیذ حسنین رضوی
(ایم اے، فاضل مشرقیات)

مصطفےٰ پبلیکیشنز
عقب حبیب بینک
اسٹیشن روڈ حیدرآباد

جملہ حقوق طباعت و اشاعت بحق ناشر و مرتب محفوظ

نام کتاب ـــــــــ طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

مرتب ـــــــــ ڈاکٹر سید حید مہدی نقوی

مقدمہ و نظر ثانی ـــــــــ مولانا سید حمید حسنین رضوی
(ایم اے گولڈ میڈلسٹ)

پہلی بار ۔ ۱۰۰۰ ۔ جون ۱۹۸۵ء

دوسری بار ۔ ۱۰۰۰ ۔ ستمبر ۱۹۸۷ء

تیسری بار ۔ ۱۰۰۰ ۔ جون ۱۹۹۰ء

چوتھی بار ۔ ۱۰۰۰ ۔ اپریل ۱۹۹۲ء

قیمت ـــــــــ 20/- [redacted] روپے

معاونین نشر و اشاعت :-

نجمہ عابد
مصطفیٰ علی
رجب علی

اسٹاکسٹ ـــــــــ افتخار بک ڈپو چوک اسلام پورہ لاہور

پیش لفظ

خداوند بزرگ و برتر کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ میری مرتب کردہ کتاب "طب امام رضا علیہ السلام" کو اتنی مقبولیت حاصل ہوئی کہ اتنے قلیل عرصے میں اس کے تین ایڈیشن طبع ہوئے اور فروخت ہو گئے۔ اور چوتھا ایڈیشن اب زیر طبع ہے۔ میری کتاب سے پہلے بھی طب امام رضاؑ کے کئی ترجمے طبع ہو چکے ہیں۔ مگر ان کو وہ شہرت و مقبولیت حاصل نہ ہو سکی جو اپنے وطن عزیز اور غیر ممالک میں اس حقیر کی مرتب کردہ کتاب کو ملی۔ اطباء حضرات اور علماء کرام نے اس کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا اور میری کاوشوں کو سراہتے ہوئے میری حوصلہ افزائی فرمائی۔

طب امام رضاؑ کو ترتیب دینے کے بعد میں نے "طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور طب الآئمہ معصومین صلوٰۃ اللہ اجمعین کو مرتب کرنا شروع کر دیا تھا مگر مسائل کی کثرت اور وسائل کی قلت اور دیگر نامساعد حالات کی بناء پر اور میری بے بضاعتی کی وجہ سے اس میں کافی تاخیر ہو گئی۔

خداوند کریم کے فضل و کرم سے طب نبی اکرمؐ، کی جلد اوّل پیش خدمت ہے اور جلد دوئم زیر ترتیب ہے۔ جلد اوّل کو میں نے حسب ذیل ابواب میں تقسیم کر دیا ہے

۱۔ کھانے پینے کے آداب

۲۔ امراض وعلاج

۳۔ ادویہ واغذیہ

۴۔ بعض امراض اوران کی افادیت

۵۔ مضمراتِ صحت

جلد دوئم بھی انشاءاللہ جلد ہی طبع کرانے کی کوشش کی جائے گی، اور امراض وعلاج، ادویہ واغذیہ کے ابواب کے علاوہ نئے ابواب کا اضافہ بھی شامل کردیا جائے گا۔

یوں تو طبِ نبی اکرمؐ کے موضوع پر بہت سی کتابیں لکھی جاچکی ہیں۔ اوران سے لوگوں نے استفادہ بھی حاصل کیا لیکن میرا اس کتاب کو مرتب کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آج کے ترقی یافتہ سائنسی دور میں جو تحقیقات ومشاہدات منظر عام پر آرہے ہیں ان سب کا سہرا ہم غیر مسلموں کے سر باندھ رہے ہیں۔ حالانکہ اگر ہم بنظرِ غا کتب اسلامی کا مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جدید تحقیقات جو ہمارے سامنے آج آ ہیں ان کا انکشاف تو چودہ سوسال پہلے حضرات محمدؐ وآل محمدؐ علیہم السلام نے کردیا تھا۔ اس دور کے لوگوں نے اس پر زیادہ غور وفکر نہیں کیا۔ جیسے جیسے دنیا ترقی کرتی گئی سائنس بھی ترقی کی منزلیں طے کرتی چلی آرہی ہے اور کچھ باتیں اب ہماری سمجھ میں آنے لگیں۔ اور کچھ ایسی ہیں کہ اب تک ان کی تحقیق تک نہیں پہونچے اور نہ ہم نے ترقی یافتہ دور میں ان انکشافات پر تحقیق کرنے کی سعی وکوشش کی، اور جو غیر مسلمون تحقیقات کی ہیں ان کو تسلیم کرتے چلے آرہے ہیں، ہادیٔ برحق اوران کے اوصیا

اُن تمام امور کا اظہار کردیا ہے جو آج سامنے آرہے ہیں خواہ وہ علاج وامراض سے متعلق ہوں خواہ وہ چاند ستاروں سے متعلق ہوں۔ ضرورت تھی تحقیق وغور وفکر کی۔ قول حضرت پیغمبر اکرمؐ ہورہا ہے کہ۔

اَلَّذِیْ اَنْزَلَ الدَّآءَ اَنْزَلَ الشِّفَآءَ

"اللہ وہ ہے کہ جس نے بیماری کو بھی اتارا اور شفا کو بھی نازل کیا۔"

دوسرے مقام پر ارشاد ہورہا ہے۔

کہ خداوند عالم نے ہر بیماری کی دوا کو پیدا کیا ہے سوائے موت کے۔

آنحضرتؐ نے ان دونوں احادیث کو بیان فرما کر صاحبانِ علم وفہم وبصیرت کو تحقیقات کی راہ مستقیم دکھلادی کہ دیکھو۔ کوئی مرض لاعلاج نہیں ہے۔ خداوندکریم نے ہر مرض کی دوا کو نازل کیا ہے۔ ذرا غور وفکر کرو۔ تحقیق کرو۔ چنانچہ یہ بات روزمرہ کے مشاہدات میں ہے کہ آج سے ایک سوسال پہلے جن امراض کو لاعلاج اور بھیانک وموذی تصور کیا جاتا تھا وہ اب قابل علاج ہیں۔ اوران کے مرض کے لئے ادویہ ایجاد ہوگئی ہیں اور مزید تحقیقات ہورہی ہیں اور کینسر جیسے موذی مرض پر قابو پانے کی کوشش جاری ہیں۔ اور حضور اکرمؐ کے دہن مبارک سے نکلے ہوئے کلمات کی آج کی جدید سائنس مہر تصدیق ثبت کررہی ہے کہ "خدا نے ہر مرض کی دوا کو پیدا کیا ہے"۔

حضرت پیغمبر اکرمؐ نے آج سے چودہ سوسال پہلے یہ ارشاد فرما کر۔

لَا تُبَیِّتُوا الْقُمَامَةَ فِیْ بُیُوْتِکُمْ فَاِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّیْطَانِ

"رات کو کوڑا کرکٹ اپنے گھر میں نہ رہنے دو کیونکہ وہاں شیطان کا مقام ہوتا ہے۔"

کوڑا کرکٹ سے پیدا ہونے والے جراثیم کی نشان دہی فرمادی۔ جدید خوردبینوں اور جدید آلات کے ذریعہ جو تحقیقات کی گئی تو نتیجہ سامنے آیا کہ سب سے زیادہ بیماریاں کوڑا کرکٹ اور گندگی سے پیدا ہوتی ہیں۔ کیونکہ جراثیم کی سب سے بڑی آماجگاہ کوڑا کرکٹ اور گندگی و غلاظت کے ڈھیر ہوتے ہیں۔

آج کے سائنسداں چاند کی منازل طے کر رہے ہیں اور چاند سے متعلق نت نئی تحقیقات سامنے آرہی ہیں۔ آنحضرتؐ کے حقیقی جانشین حضرت علیؑ نے آج سے چودہ سو برس پہلے چاند اور سورج کی مسافت اور فاصلہ، احاطہ، طول و عرض کے بارے میں یہ انکشاف فرمادیا کہ چاند کا محیط کتنا ہے اور سورج کا احاطہ کتنا ہے اور سورج کی زمین سے مسافت کتنی ہے اور فاصلہ کتنا ہے۔ ملاحظہ ہو۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے ایک شخص نے چاند کے محیط کے متعلق سوال کیا تو آپ نے فرمایا: "چالیس فرسخ کو چالیس فرسخ سے (۴۰ × ۴۰) ضرب دو۔ حاصل ضرب چاند کا محیط ہے۔" ایک فرسخ تقریباً ساڑھے تین میل کے برابر ہوتا ہے

۴۰ × ۴۰ = ۱۶۰۰ فرسخ

۱۶۰۰ × ۷/۲ = ۵۶۰۰ میل [1]

حضرت علیؑ سے سورج کے طول و عرض کے متعلق دریافت کیا گیا تو آپ نے ارشاد فرمایا۔ ملاحظہ ہو

[1] اکابرین اسلام کا سائنسی شعور۔

ایک شامی نے حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے سورج کے طول و عرض کے متعلق سوال کیا تو آپ نے فرمایا۔

تسعمائۃ فرسخ فی تسعمائۃ فرسخ = ۹۰۰ × ۹۰۰ فرسخ

"یعنی نوسو فرسخ کو نوسو فرسخ سے ضرب دو جو حاصل ضرب ہوگا وہی سورج کا طول و عرض ہے۔"

یعنی ۹۰۰ × ۹۰۰ = ۸۱۰۰۰۰ فرسخ

∵ ایک فرسخ = ۳½ میل = ۷/۲ میل

∴ ۸۱۰۰۰۰ فرسخ = ۸۱۰۰۰۰ × ۷/۲ (۴۰۵۰۰۰ / ۱)

= ۲۸۳۵۰۰۰ میل

حضرت علی علیہ السلام سے ایک شخص نے سورج کی مسافت دریافت کی تو آپ نے ارشاد فرمایا۔ ملاحظہ ہو۔

"کہ گھوڑے کی پانچ سو برس کی مسافت جتنی سورج کی زمین سے مسافت ہے"،

عربی گھوڑے کی اوسط رفتار ۲۲ میل فی گھنٹہ ہے اس لحاظ سے مندرجہ ذیل مسافت حاصل ہوتی ہے۔

ایک دن اور رات کی مسافت	۲۲ × ۲۴ = ۵۲۸
ایک ماہ کی مسافت	۵۲۸ × ۳۰ = ۱۵۸۴۰
ایک سال کی مسافت	۱۵۸۴۰ × ۱۲ = ۱۹۰۰۸۰
پانچ سو سال کی مسافت	۱۹۰۰۸۰ × ۵۰۰ = ۹۵۰۴۰۰۰۰

یعنی زمین اور سورج کا درمیانی فاصلہ ۹۵۰۴۰۰۰۰ میل ہے اور موجودہ دور نے جو فاصلہ بتایا ہے وہ اس فاصلے کے قریب تر ہے۔

امیر المومنین حضرت علیؑ ابن ابی طالب نے یہ انکشافات آج سے چودہ سو سال پہلے بغیر کسی مشینی آلات و کمپیوٹر کے کئے تھے۔ آج کی سائینس نے طرح طرح کے مشینی آلات اور کمپیوٹر کے ذریعہ معلومات فراہم کی ہیں اور چاند و سورج پر تحقیقات کر رہی ہے اگر آج کے صاحبانِ علم و دانش و ماہرین ارشاداتِ نبی اکرمؐ اور اقوالِ آئمہ اہلبیت علیہم السلام پر غور و فکر و تحقیق و ریسرچ کریں تو بہت سے پوشیدہ راز ظاہر ہو جائیں۔

میں پہلے ہی اپنی بے بضاعتی اور کم مائیگی کا تذکرہ کر چکا ہوں میں نے اس کتاب کو ایک نیک جذبہ کے تحت مرتب کیا ہے میں اپنی کوششوں میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں یہ فیصلہ قارئین خود کر سکتے ہیں۔

میں جناب مولانا سید ناصر عباس قبلہ ممتاز الافاضل اور جناب مولانا سید تلمیذ حسنین صاحب رضوی (فاضل مشرقیات) ایم اے کا دل کی انتہائی گہرائیوں کے ساتھ ممنون و متشکر ہوں۔ ان دونوں حضرات نے اپنی گوناگوں مصروفیات کے باوجود میری راہ نمائی فرمائی اور جناب مولانا تلمیذ حسنین صاحب نے اس کتاب کا مقدمہ بھی تحریر فرما کر میری ہمت و حوصلہ افزائی فرمائی۔ میں جناب مولانا سید اسد اللہ شاہ کاظمی، ایم اے کا بھی تہہ دل سے ممنون ہوں کہ انہوں نے اس کتاب کی تزئین و ترتیب و ترجمہ میں میری دل و جان سے مدد و معاونت فرمائی۔ اور برادرم سید زاہد حسین زیدی کا بھی سپاس گزار ہوں جنہوں نے میرا حوصلہ پست نہیں ہونے دیا۔

آخر میں صاحبانِ علم حضرات و علماء کرام سے ملتمس ہوں کہ اگر کہیں کوئی لغزش

ہوئی ہو تو وہ مجھے ہدفِ تنقید بنانے کی بجائے بطورِ اصلاح ان اغلاط پر مطلع فرمائیں۔

بارگاہ ربّ العزت میں دست بدعا ہوں کہ وہ میری سعی حقیر کو اپنے پیارے حبیب اور ان کی آل کے صدقے میں قبول و مقبول فرمائے۔ آمین یا ربّ العالمین

بندہ عاصی

سید حیدر مہدی

۲۶۳ جی شاہ فیصل کالونی

حیدرآباد

ترتیب

نمبر شمار	عنوان	نمبر صفحہ	نمبر شمار	عنوان	نمبر صفحہ
۱	سرورق	۱	۱۶	امراضِ قلب کا علاج	۶۶
۲	پیش لفظ	۳	۱۷	بواسیر و نقرس کا علاج	۷۳
۳	ترتیب	۱۰	۱۸	بخار کا علاج	۷۷
۴	انتساب	۱۲	۱۹	دردِ قولنج کا علاج	۸۰
۵	اظہارِ خیال	۱۳	۲۰	نمونیہ اور پلوریسی کا علاج	۸۱
۶	اظہارِ تاثر	۱۴	۲۱	عرق النساء	۸۵
۷	مقدمہ	۱۶	۲۲	قبض کا علاج	۸۷
۸	کھانا کھانے کے آداب	۲۳	۲۳	ادویہ و اغذیہ	۹۰
۹	زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب	۳۱	۲۴	انار	۹۰
۱۰	دانتوں کی حفاظت	۳۶	۲۵	انگور	۹۵
۱۱	پانی	۴۱	۲۶	انجیر	۹۹
۱۲	پانی پینے کے آداب	۴۳	۲۷	بہی	۱۰۱
۱۳	امراض	۴۹	۲۸	خربوزہ	۱۰۲
۱۴	امراض کا علاج سنت سے	۵۰	۲۹	کھجور	۱۰۷
۱۵	امراضِ چشم کا علاج	۵۹	۳۰	پھلوں کو کھانا چاہیے	۱۱۲

نمبر شمار	عنوان	نمبر صفحہ	نمبر شمار	عنوان	نمبر صفحہ
۳۱	شہد	۱۱۳	۳۷	عیادت مریض	۱۳۸
۳۲	زیتون	۱۲۳	۳۸	انگشتری	۱۴۳
۳۳	کدو	۱۲۶	۳۹	جسم انسانی پر پتھروں کے اثرات	۱۴۴
۳۴	پیاز	۱۲۸	۴۰	عقیق	
۳۵	بعض امراض کی افادیت	۱۳۲	۴۱	کتابیات	
۳۶	مضراتِ صحت	۱۳۶	۴۲	اشتہارات	

اِنتساب

میں اپنی اس سعی ناتمام کا وشِ حقیر کو فخرِ دوجہاں
ہادیِ کون ومکاں، رہبرِ ہر زماں، محبوبِ یزدانی، افتخارِ
نوعِ انسانی، عدیم النظیر، مہرِ منیر، پیکرِ لُطفِ عمیم، صاحبِ خُلقِ
عظیم، رُوحِ دوعالم، شاہِ اُمم، لطیفِ پیہم، رسُولِ اکرم، دانائے
سُبل، مولائے کُل، حُسنِ ازل، ختم الرُسل، سرورِ انبیاءؑ
شفیعِ روزِ جزا، خیرالوریٰ، فخرِ موجُودات، سرورِ کائنات
سیدالمرسلین، شفیع المذنبین، رحمۃ للعالمین، خاتم النبیین
حضرتِ احمد مجتبیٰ محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حضور پیش
کرتے ہوئے عرض گزار ہوں کہ آقائے دوجہاں مجھے اپنی کم
مائیگی اور بے بضاعتی کا اعتراف ہے میں نے اپنی ٹوٹی
پھوٹی تحریر میں آپ ہی کے در سے چند موتیوں کو حاصل کر
کے اور اُن کو یکجا کر کے ایک لڑی میں پرو کر کتاب کی صورت
میں بطورِ ہدیہ پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔ آقا و مولا اس
نذر کو قبول و مقبول فرمائیے تاکہ اس حقیر پر تقصیر کی نجاتِ اُخروی
کا ذریعہ بن جائے۔

خاکپائے پنجتن
(سید حیدر مہدی)

اظہارِ خیال

شکرِ خدا کہ ہم نے ہے یہ نوید پائی
"طبِ نبی اکرمؐ" نامی کتاب آئی

مہدی نے کی ہے محنت پڑھ کر کتابیں دسیوں
عمدہ کتاب طِب کی تصنیف کی چھپائی

ہر قول مصطفیٰ کا پیغام ہے خدا کا
اللہ کا یہ بندہ کرتا ہے یوں خدائی

ہر فعل ہے نبی کا حکم خدا کا تابع
ہے پیروی نبیؐ کی انسان کی بھلائی

چودہ سو پانچ ہجری چوراسی عیسوی ہے
چودہ کی پانچ کی ہے مہدی کو رہنمائی

ہیں آٹھ چار بارہ یہ بھی ملا اشارہ
بارہ کے در پہ مہدی نے کی جبیں سائی

انعام نے جو دیکھی طبِّ نبی اکرمؐ
فیہ شفاء کی آیت فوراً ہے یاد آئی

کتاب :- "طبِّ نبی اکرمؐ"
مصنف :- ڈاکٹر سید حیدر مہدی
سالِ تصنیف :- ۱۴۰۵ھ م ۱۹۸۴ء

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اظہارِ تاثر

لاکھوں حمد و ستائش اُس ذاتِ واجب الوجود کیلئے جو دونوں جہانوں کا پالنے والا ہے اور بیشمار درود و سلام اس کی برگزیدہ مخلوق حضرت محمد مصطفٰے صلی اللہ و آلہ وسلم اور ان کی طاہر آل پر ، نفرت ان لوگوں کیلئے ہے جنہوں نے احسان کرنے والوں کا بدلہ ظلم سے دیا ۔

قارئین کرام ؟ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جنہوں نے ہر دو علم (علم الادیان و علم الابدان) کیلئے عصمت کے خزانے جو در سخا کے پیکر علوم کے منبع یعنی محمدؐ و آل محمدؐ کی طرف رجوع کیا اور ان کے بتلائے ہوئے اصولوں پر عمل کر کے دین و دنیا میں سرخرو ہوئے ۔

جناب برادر ڈاکٹر سید حیدر مہدی صاحب نقوی مدظلہٗ نے مذہب حقہ کی جو خدمت قلم سے کی ہے وہ کوئی ڈھکی چھپی نہیں ہے بظاہر چھوٹی کتابیں حقیقتاً جامعیت سے بھرپور عوام و خواص کے سامنے پیش کر کے اللہ تعالیٰ و محمدؐ و آل محمدؐ سے ماجور ہوتے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے بنام طب نبیؐ اکرم آپ کے سامنے پیش خدمت ہے. جس میں ڈاکٹر صاحب موصوف نے اشیائے خورد و نوش کے فوائد بذریعہ احادیث نبی اکرمؐ تفصیلاً صفحہ قرطاس پر رقم کر کے بنی نوع انسان پر احسان فرمایا ہے میں امید کرتا ہوں کہ صاحبان عقل و دانش اس کا بغور مطالعہ کر کے نہ صرف اپنے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی راہ صحت تجویز کریں گے ؛ خدائے لم یزل مولف موصوف کو اپنے مقصد میں کامیاب فرمائے اور مذہب حقہ کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے ۔ آمین یا رب العالمین ۔

والسلام احقر

خطیب اہلبیتؑ مولانا غلام رضا رضوی

جھنگ صدر (پنجاب)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مُقدّمہ

اَلحمد للہ ربّ العلمین والصّلوٰۃ والسّلام علیٰ خاتم النبیین
وآلہ والطیبین الطاہرین۔ امابعد۔

زیرِ نظر کتاب "طبّ نبی اکرم" صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ڈاکٹر سیّد حیدر مہدی کی کاوشوں اور کوششوں کا ثمرہ ہے۔ ان کی ذات اب کسی تعارف کی محتاج نہیں رہی، اُن کی تصنیف کردہ متعدّد کتابیں طب امام رضاؑ، حیات حضرت معصومہ قمؑ، حیاتِ قلندر، معجزاتِ نبی اکرمؐ، روحِ غم، پاکستان کے علاوہ بیرونی ممالک میں بھی شہرت اور مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ انسان فانی ہے لیکن اس کے آثار قلمی اس کی حیات اور زندگانی کے ضامن ہیں۔ عربی شاعر نے کیا خوب کہا ہے۔

یلوحُ الخط فی القرطاس دھراً
وکاتبہ رمیمٌ فی التراب

ڈاکٹر حیدر مہدی سعی پیہم اور مسلسل جدوجہد پر یقین رکھتے ہیں وہ راہِ تحقیق میں اپنی بے بضاعتی کے باوجود تگ و دَو کر رہے ہیں۔ اگرچہ ان کے وسائل محدود اور مسائل لامحدود ہیں لیکن پھر بھی جذبِ صادق اور سچی لگن انہیں اس راہ پر گامزن کیئے ہوئے ہے۔

یہ بات مسلّم ہے کہ خداوندِ عالم جس سے کام لینا چاہتا ہے اُسے توفیق

من جانبِ اللہ کرامت ہوتی ہے اور کام پایۂ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔

طِب ایک مستقل فن ہے اور علم کا ایک مخصوص شعبہ، علم الادیان کے مقابلے میں علم الابدان بھی اہمیّت اور مستقل حیثیت رکھتا ہے۔ جب انسان کو بیماری لاحق ہوئی تو اُس نے علاج بھی دریافت کرلیا۔ اور یونان میں یہ فن ترقی کے منازل طے کرتا ہوا عرب کی سرزمین پر پہنچا۔ یونانی علوم و فنون عربی میں منتقل ہوئے اور آخر کار مسلمانوں نے اس فن کو بامِ عروج پر پہنچایا۔

ویسے تو بہت سے اطباء اور حکماء نے اس راہ میں تحقیق و تدقیق کا حق ادا کیا لیکن شیخ الرئیس بوعلی سینا کو اس لئے امتیاز حاصل ہے کہ اُس کی تصنیف کردہ کتاب "القانون" علم العلاج کا ایک انسائیکلوپیڈیا ہے جس میں اپنے زمانے تک کی تمام قدیم اور جدید معلومات کو نہایت قابلیّت کے ساتھ یکجا کر دیا گیا ہے۔ اس کتاب میں دس لاکھ الفاظ ہیں اس کی پانچ ضخیم جلدیں ہیں۔ یورپ کے تمام میڈیکل کالجوں میں تقریباً آٹھ صدی تک اُس کے ترجمے زیرِ درس رہے ہیں

حضور اکرمؐ کی ذاتِ گرامی قدر منبعِ علم اور چشمۂ ہدایت ہے آ
کتاب و حکمت تھے۔ ومن یوت الحکمۃ فقد اوتی خیراً کثیر
مالک تھے، علمک مالم تکن تعلم آپ کے علم کی سند اور ربّ زدنی علماً آپ کے طلبِ علم کی روشن دلیل ہے اَنا مدینۃ العلم آپ کا مشہور قول ہے۔

آپ کے اعمال، افعال اور اقوال احادیث کی کتب میں منضبط اور موجود ہیں شمائل اور خصائل کی کتابیں آنحضرتؐ کی حیاتِ طیبہ کے ہر لمحے، ہر ساعت اور ہر

پل کو اپنے دامن میں محفوظ کئے ہوتے ہیں، حیات کے ہر گوشے اور زندگی کے ہر پہلو میں آپ کا اسوۂ حسنہ انسانوں بالخصوص مسلمانوں کے لئے مشعلِ راہ ہے

لقد کان لکم فی رسول اللہ اسوۃ حسنۃ

طِب کے موضوع پر آنحضرتؐ اور آئمہ کرام سے لاتعداد روایات احادیث کی کتابوں میں موجود ہیں۔

علماء اور محققین نے اِس موضوع پر چند کتابیں تحریر کی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات اور ارشادات جو طب سے متعلق تھے اس ضمن میں متعدد رسائل اور کتب زیورِ تحریر سے آراستہ ہوئیں۔

ابوالعباس جعفر بن محمد سمرقندی المعروف بہ مستغفری متوفی ۴۳۲ ہجری نے ۱۴۰ احادیث پر مشتمل ایک رسالہ موسوم بہ "طب النبی" تحریر کیا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل کتابیں بھی شائع اور ذائع ہیں۔ (۱) طب الامام الصادقؑ (۲) طب الرضاؑ (۳) طب المعصومین، (۴) طب الائمہ۔

"طب النبی" دواؤں، تشخیص امراض یا نبض شناسی کی کتاب نہیں بلکہ ایک نسخۂ کیمیا ہے، پند و موعظت کا ایک مرقع ہے یا مختلف اشیاء سے متعلق سوالوں اور استفسارات کے جوابات ہیں۔

نبی اکرمؐ خلق عظیم کے مالک تھے **انک لعلیٰ خلق عظیم** اس پر شاہد اور **انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق** اس امر کا اعتراف ہے، آنحضرتؐ نے حیاتِ انسانی کے آداب کو مختلف انداز میں بیان فرمایا ہے اور اخلاقی قدروں کی وضاحت فرمائی ہے۔

خصائص کتاب

(۱) زیرِ نظر کتاب میں ماکولات، مشروبات اور ملبوسات کے آداب ہیں۔ آداب نظافت و طہارت ہیں۔ پھلوں کے خواص سے بحث کی گئی ہے، آدابِ معاشرت اور آدابِ مباشرت بھی بیان کئے گئے ہیں۔ سبزیوں کے استعمال اور اس کے فوائد کا تذکرہ بھی اِس کتاب میں موجود ہے۔

(۲) کتاب مذکور میں جو احادیث بیان کی گئی ہیں اُن کی اسناد بسبب طوالت حذف کر دی گئی ہیں۔

(۳) علماء کرام نے اِس نوعیت کی احادیث کو دوسرے درجے پر رکھا ہے۔ اس کتاب میں درج شدہ احادیث میں دونوں طرح کی احادیث مرقوم ہیں صحیح السند اور ضعیف الاسناد بھی۔ ایسی احادیث میں صرف شہرت کو ملحوظ رکھا گیا ہے

(۴) علامہ مجلسی اور شیخ صدوق علیہ الرحمۃ نے طب سے متعلق احادیث و روایات کی یہ تاویل کی ہے کہ ان احادیث کا تعلق اکثریت کے مزاج اور ملکوں کے طبعی حالات سے ہے۔ ہر انسان کا مزاج دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر ملک کے طبعی حالات اور آب و ہوا دوسرے سے الگ ہوتی ہے اِس اعتبار سے غذاؤں اور پھلوں کے اثرات بھی مختلف ہوجائیں گے۔

(۵) اِس کتاب میں بیان کردہ اکثر احادیث، حدیث کی مشہور اور متداول کتابوں میں درج ہیں۔

علاج کے بارے میں نبی اکرمؐ نے فرمایا ہے ۔

تداووا، فانّ اللہ عزّوجلّ لم ینزل داءً الا ونزل له شفاء (مکارم الاخلاق طبرسی ص ۳۶۲)

تم علاج کرو، کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کا علاج نہ ہو۔ قرآن حکیم میں مختلف پھلوں اور میووں کا ذکر موجود ہے ۔

۱۔ **یا ایها الذین اٰمنوا کلوا من طیّبات ما رزقنٰکم واشکروا اللہ** (البقرۃ ۱۷۲)

۲۔ **یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالاً طیبا** (بقرۃ ۱۶۸)

۳۔ **ینبت لکم به الزّرع والزّیتون والنّخیل و الاعناب ومن کلّ الثّمرات** (النحل ۱۱)

۴۔ **والتین والزیتون** (التین ۱)

۵۔ **فیهما فاکهة ونخل ورمّان** (الرحمٰن ۶۸)

طبّ النبی میں پاک اور حلال چیزوں کو کھانے کا حکم دیا گیا ہے ۔ اور مختلف پھلوں کے خواص بیان کیے گئے ہیں مثلاً کھجور، انگور، انار، سیب وغیرہ

قرآن مجید کے سورۃ النحل میں شہد کا بیان ہے ۔

واوحی ربّك الی النحل .... یخرج من بطونها شراب مختلف الوانها (النحل ۶۸-۶۹)

طبّ النبی میں (عسل) شہد کے بارے میں مختلف روایات ہیں ۔

۱۔ **من اراد الحفظ فلیاکل العسل**

جو اپنے حافظ کو بڑھانا چاہتا ہو اُسے چاہیئے کہ شہد کھائے ۔

۲۔ **نعم الشراب العسل یرعی القلب ویذهب برد الصّدر**

شہد بہترین مشروب ہے دل کو محفوظ رکھتا ہے اور سینہ کی ٹھنڈک کو دور کر دیتا ہے ۔

سورۃ مبارکہ بقرہ میں سبزیوں اور دال کا بیان ہے ۔

یخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها (بقرۃ ۶۱)

نبی اکرمؐ نے (ثوم) لہسن کے بارے میں فرمایا ہے. **کلوا الثوم فانه شفاء من سبعین داءً** (بحار الانوار)

"تم لہسن کھاؤ کیوں کہ وہ ستّر بیماریوں کے لئے شفا ہے"۔

حضرت عیسیٰؑ کی ولادت کے بعد حضرت مریمؑ کو حکم الٰہی ہوا ۔

وهزّی الیك بجذع النخلة تساقط علیك رطبا جنیّا ۔ (مریم ۲۵)

اور پیغمبر اکرمؐ نے رُطب (تازہ کھجور) کی فضیلت بیان کرتے ہوئے فرمایا ۔

اذا ولدت المرأة فلیکن اوّل ما تاکل الرطب الحلو او التمر فانه لو کان شیء افضل منه اطعمه الله مریم حین ولدت عیسیٰؑ ۔

"جب کسی عورت کے ہاں ولادت ہو تو اُسے چاہیئے کہ وہ میٹھی کھجور یا چھوارہ کھائے کیوں کہ اگر اس سے بہتر کوئی اور شے ہوتی تو اللہ تعالیٰ حضرت عیسیٰؑ

کی ولادت کے وقت اُسے حضرت مریمؑ کو کِھلاتا۔

خداوند عالم ہمیں توفیق کرامت کرے کہ ہم اس کتاب سے مستفید ہوں اور ڈاکٹر حیدر مہدی صاحب جلد از جلد اس کی دوسری جلد کی اشاعت سے اپنے قاریوں کو مستفیض فرمائیں۔

والسلام علی من اتبع الهدیٰ

مولانا سید تلمیذ حسنین رضوی

ایم اے فاضل مشرقیات

ایئرپورٹ روڈ۔ مجاہد کالونی لطیف آباد ١٢ حیدرآباد

کھانا کھانے کے آداب

- سنت ہے کہ کھانا صبح سویرے کھائیں۔ پھر دن میں کچھ نہ کھائیں۔ عشاء کی نماز کے بعد دوبارہ کھائیں۔
- لقمہ چھوٹا کھائیں اور اچھی طرح سے چبائیں۔ کھانے میں دوسروں کا منھ نہ دیکھیں
- زیادہ گرم کھانا نہ کھائیں۔ اور گرم کھانے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے پھونک نہ ماریں۔ بلکہ رہنے دیں اس وقت تک کہ ٹھنڈا ہو جائے۔ بعد اسکے کھائیں
- سنت ہے کہ جو چیز کھائیں داہنے ہاتھ سے کھائیں۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھونا مسنون ہے۔
- سنت ہے کہ کھانے سے پہلے جو ہاتھ دھوتے جائیں وہ رومال سے خشک نہ کیے جائیں۔
- کھانے کے وقت دو زانو بیٹھیے۔ کوئی چیر لیٹ کر نہ کھائیں۔

(١) اَلْوُضُوْءُ قَبْلَ الطَّعَامِ يَنْفِي الْفَقْرَ وَبَعْدَهٗ يَنْفِي اللَّمَمَ

"کھانے سے قبل ہاتھ منھ دھونا فقر کو دور کرتا ہے۔ اور کھانے کے بعد ہاتھ منھ دھونا موٹاپے کو دور کرتا ہے"

طلب نبی اکرمؐ یہ ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد کسی رومال تولیہ، یا کپڑے سے ہاتھ خشک کیے جائیں۔ البتہ کھانے کے بعد ہاتھ دھو

کر کسی کپڑے تولیہ یا رُومال سے خشک کر لیئے جائیں۔ رُومال۔ کپڑے۔ تولیہ میں گرد و غبار اور جراثیم کا ہونا ممکنات میں سے ہے۔ کھانے کے لئے ہاتھ دھو کر اور رُومال یا کپڑے یا تولیئے سے خشک کر لیئے تو رُومال یا کپڑے یا تولیہ کے جراثیم آپ کے ہاتھ میں لگ جائیں گے اور بعدہٗ غذا میں شامل ہو کر معدہ میں پہونچ کر یہی جراثیم فساد بپا کریں گے۔ اور امراضِ معدہ۔ سوئے ہضم۔ ہیضہ۔ پیچش کو جنم دیں گے۔ کھانے سے پہلے منہ ہاتھ دھونے کی ہدایت بھی اِس لئے ہے کہ ایک شخص باہر سے آیا گرد و غبار اُس کے چہرے و منہ پر ہے اُس سے بھی جراثیم و گرد و غبار معدہ میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اِس لئے بہتر ہے کہ کھانے سے قبل ہاتھ منہ کو دھویا جائے۔ اور کپڑے یا تولیہ سے خشک نہ کیا جائے۔ یہی عمل صحتِ انسانی کے لئے مفید تر ہے اور اسی لئے حضرت نبی اکرمؐ نے یہ ہدایات فرما کر اُمت کی رہنمائی فرمائی ہے کہ کھانے سے قبل ہاتھ منہ دھونا چاہیئے۔

حدیث معتبر میں حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے جب ہاتھ دھویا کرو تو رُومال سے مت پونچھو کیونکہ جب تک ہاتھ میں تری رہتی ہے۔ کھانے میں برکت رہتی ہے۔ یہ بھی فرمایا ہے کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر منہ پر مل لینا چاہیئے کہ اس سے چہرے کی جھائیاں دُور ہو جاتی ہیں اور روزی بڑھتی ہے

امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ کھانے کے بعد جب ہاتھ دھویا کرو تو گیلے گیلے ہاتھ پپوٹوں پر پھیر لیا کرو کہ دردِ چشم سے امان ملے۔

حدیث حسن میں مرازم سے منقول ہے کہ میں نے حضرتِ امام موسیٰ کاظمؑ کو دیکھا کہ کھانے کے لئے جب ہاتھ دھوتے دستمال سے خشک نہ فرماتے تھے۔ ہاں کھانے

ے رُومال :- ہاتھ خشک کرنے کا کپڑا

کے بعد ہاتھ دھوتے تھے تو خشک کر لیتے تھے۔ حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ جب حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کھانے کے بعد ہاتھ دھوتے تھے تو کُلیاں بھی کر لیا کرتے تھے۔

۲ كُلْ وَاَنْتَ تَشْتَهِي وَاَمْسِكْ وَاَنْتَ تَشْتَهِي

"جب بھوک لگے تو کھانا شروع کرو اور ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ روک لو"

یہ ایک ایسا زرّین اصول ہے کہ اگر اِس پر عمل پیرا ہو جائے تو انسان جُملہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

حلیۃ المتقین میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے منقول ہے کہ آپ نے فرمایا "اے بنی اسرائیل جب تم کو بھوک نہ لگے کچھ مت کھاؤ۔ کیونکہ اگر پیٹ بھر کر کھاؤ گے تو تمہاری گردنیں موٹی ہو جائیں گی۔ تمہارے پہلو فربہ ہو جائیں گے اور تم اپنے خدا کو بھول جاؤ گے"

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ سوائے بخار کے جو اچانک بھی ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کا درد اور بیماری زیادہ کھانے سے ہوتی ہے

۳ اَلْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحِمْيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَاَعْطِ نَفْسَكَ مَاعَوَّدْتَهَا

"معدہ ہر بیماری کا گھر ہے۔ پرہیز ہر دوا کا نقطِ آغاز ہے۔ تم وہی غذا کھاؤ جو تمہارے مزاج کے مطابق ہو"

ہر شخص مختلف مزاج کا مالک ہوتا ہے اور ہر غذا کا اپنا مزاج ہوتا

ہے ۔ اگر غذا انسان کے مزاج سے ہم آہنگ نہ ہو تو بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ عقلاً نے کہا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے ۔ معدہ ہر بیماری کا گھر ہے ۔ اگر ایک انسان وہ غذا کھائے پیئے جو اپنی کیمیائی خاصیت کے لحاظ سے اُس کی اپنی طبیعت و مزاج کے مطابق نہ ہو تو معدہ کے نظام کو درہم برہم کر دیتی ہے اِسی طرح کوئی شخص کسی دعوت میں شرکت کرنے جائے اور وہاں عمدہ قسم کے کھانے موجود ہوں اور وہ خوب ڈٹ کر کھائے تو لامحالہ وہ بدہضمی میں مبتلا ہوگا زیادہ کھانے سے بھی اکثر امراض پیدا ہوتے ہیں جس کا تفصیلی ذکر آئندہ صفحات میں کیا جائے گا ۔ اِس لئے پرہیز کرنا ضروری ہے اور غذا وہی استعمال کرنی چاہیئے جو مزاج و طبیعت کے مطابق ہو ۔

۴ اِثنانِ عَلیلانِ اَبداً صَحیحٌ محتمٍ ۔ وَعلیلٌ مخلّط

"دو قسم کے افراد ہمیشہ مرض میں مبتلا رہیں گے (۱) وہ تندرست جو غذا سے پرہیز کرے (۲) اور وہ بیمار جو غذا سے پرہیز نہ کرے :"

ایک تندرست انسان اگر متوازن غذا نہیں کھائے گا تو مختلف امراض میں مبتلا ہو جائے گا ۔ اور مریض اگر غذائیں کھاتا رہے گا اور پرہیز نہ کرے گا تو وہ بھی بیماری میں گرفتار رہے گا۔ مثال کے طور پر تندرست و توانا انسان جس کی خوراک ایک وقت میں چار روٹیاں اور دیگر پھل فروٹ بھی ہوں اور صرف ایک روٹی کھانا شروع کر دے بغیر کسی مرض کے تو وہ یقیناً کئی امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر ایک شخص کو میعادی بخار ہو اور اس کی روٹی

مرض کی وجہ سے طبیب نے بند کر دی ہو ۔ اور پرہیز کو خاطر میں نہ لائے اور بد پرہیزی تو اُس کو کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں اگر اُس نے روٹی کھائی ہے تو اس کو پیچش بھی ہو سکتی ہے اور برف یا آئس کریم کھائی ہے تو گلے کے امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں ۔

۵ بَرِّدِ الطَّعَامَ فَاِنَّ الْحَارَّ لَا بَرَکَۃَ فِیْہِ

"کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ اسلئے کہ گرم کھانے سے برکت اور وسعت رزق ختم ہو جاتی ہے"

گرم گرم کھانا کھانے سے انسان کے معدہ کو نقصان پہونچتا ہے کیونکہ گرم کھانے کا چبانا ممکن نہیں ۔ اِس لئے لقمے رطوبت سے عاری ہوتے ہیں اور صحیح طور پر ہضم بھی نہیں ہو پاتے ۔ گرم گرم کھانا کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں گرم گرم کھانا کھانے والے افراد کے دانت جلد کمزور ہو جاتے ہیں اور جلد ہی گر جاتے ہیں ۔ گرم گرم کھانے سے کھانا بھی زیادہ کھایا جاتا ہے جو بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے اور وسعت رزق میں بھی کمی واقع ہوتی ہے ۔

۶ اِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ غَیْرُ ذِیْ بَرَکَۃٍ فَابْرُدُوْہُ

"گرم گرم کھانا برکت کو ختم کرتا ہے لہٰذا اُسے ٹھنڈا کر کے کھانا چاہیئے :"

گرم گرم کھانا کھانے سے ہونٹ منہ حلق زبان کو نقصانات کے علاوہ دانتوں کی چمک دمک بھی ختم ہو جاتی ہے ۔ گرم گرم کھانا معدے کے لئے بھی مضر ہے اور دانتوں کے لئے بھی نقصان دہ ہے ۔ لہٰذا گرم گرم کھانا نہیں کھانا چاہیئے بلکہ ذرا اطمینان سے ٹھنڈا کر کے کھانا چاہیئے ۔

حضرت امیرالمومنین علیؑ ابن طالبؑ سے منقول ہے کہ "گرم کھانے کو ٹھنڈا ہونے دیا کرو۔ کیونکہ رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس جب گرم کھانا لایا جاتا تھا تو آنحضرتؐ فرمایا کرتے تھے کہ ٹھنڈا ہونے دو۔ خدا تعالیٰ نے ہمارا کھانا آگ نہیں بنایا ہے اور ٹھنڈے کھانے میں برکت بھی ہوتی ہے۔"

حدیث موثق میں سلیمان ابن خالد سے منقول ہے کہ گرمی کے موسم میں ایک رات کو میں حضرت امام جعفر صادقؑ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ حضرت کے سامنے غلام ایک خوان کھانے کو لایا جس میں کچھ روٹیاں تھیں، ایک پیالہ ثریدؑ[1] کا دوسرا گوشت کا۔ حضرت نے ہاتھ ڈالا اور فوراً کھینچ لیا۔ پھر ارشاد فرمایا۔ آتش جہنم سے خدا کی پناہ مانگتا ہوں انسان کو اس گرمی کی تاب نہیں تو آتش جہنم کی تاب کیونکر ہوگی۔ یہی بات مکرر فرماتے رہے۔ یہاں تک کہ کھانا کھانے کے لائق ٹھنڈا ہوگیا۔ اس وقت تناول فرمایا۔ میں نے بھی حضرت کے ساتھ کھانا کھایا۔

حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی اس میں شیطان بھی حصہ لگا لیتا ہے۔

⑦ اِذَا اَكَلْتُمْ فَاخْلَعُوْا نِعَالَكُمْ، فَاِنَّهٗ اَرْوَحُ لِاَقْدَامِكُمْ

"کھانا کھاتے وقت اپنے جوتے اتار دو کیونکہ اس سے تمہارے پیروں کو آرام و سکون میسّر آئے گا۔"

اگر جوتا پہن کر کھانا کھایا جاتے گا تو جلدی جلدی کھانا کھانا پڑے گا۔

[1] ثرید۔ ایک قسم کا کھانا ہے جو روٹی کے ٹکڑوں کو شوربے میں بھگو کر تیار کیا جاتا ہے

اور عدم اطمینان ہوگا اور صحیح چبایا نہیں جائے گا تو صحیح طریقے سے کھانا ہضم نہیں ہوگا اور کھانا اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوگا تو معدہ کی کئی بیماریاں پیدا ہوں گی جوتا اتار کر کھانا کھانے میں راحت و سکون ملے گا۔

حلیۃ المتقین میں آنحضرتؐ سے منقول ہے کہ جس وقت کھانا کھاؤ موزے اور جوتے پاؤں سے نکال لیا کرو کہ یہ بہترین سنّت ہے اور تمہارے پاؤں کے لئے موجب راحت۔

- جب بھوک لگے تو کھانا کھانا چاہیئے۔
- کھانے میں ہر روز ایک ہی قسم کی خوراک نہیں کھانا چاہیئے۔ بلکہ بدلتے رہنا چاہیئے۔
- باسی اور سڑی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
- کھانا لذیذ و خوش ذائقہ ہو تو طبیعت میں اشتہا پیدا ہوتی ہے اس اشتہا سے معدے میں خوراک کو ہضم کرنے والی رطوبتوں کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اور خوراک بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے۔
- کھانا زود ہضم ہونا چاہیئے۔ ثقیل اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
- شام کا کھانا جلد کھانا چاہیئے تاکہ سوتے وقت معدہ خوراک سے پُر نہ ہو۔ شام کا کھانا کھاتے ہی سونا نہیں چاہیئے اس سے ضعف معدہ کی شکائیت پیدا ہوتی ہے۔
- کھانا آہستہ آہستہ چبا کر کھانا چاہیئے۔ تاکہ خوراک کے ساتھ لعاب دہن اچھی طرح شامل ہو جائے۔

- کھانا خاموشی اور اطمینان سے کھانا چاہیئے۔
- کھانا کھاتے وقت ہشاش بشاش رہنا چاہیئے۔ پریشانی، تفکرات اور غصہ سے بھوک بند ہو جاتی ہے اور چونکہ دَوران خون کا رجحان معدے کے بجائے دماغ کی طرف ہوتا ہے اس لئے جو کچھ کھایا جاتے وہ بھی مشکل سے ہضم ہوتا ہے۔

گزشتہ صفحات میں بھی گرم کھانا کھانے کے نقصانات کا تذکرہ کیا جا چکا ہے۔ گرم کھانا کھانے سے جو نقصانات ہوتے ہیں اُس کے لئے حضرت پیغمبرِ اکرم کا ارشادِ گرامی ملاحظہ فرمایئے۔

(۸) من اکل الطعام الحار یلزمه بسبع آفات غلبة النسیان وذهاب الماء من فمه وذهاب القوة ونقصان الرویة البصر واصفرار الوجه وذهاب البرکة

"تیز گرم کھانا سات آفتیں لاتا ہے حافظہ کا کمزور ہونا، آب دہن کا کم ہونا، ضعف بدن پیدا ہونا، سماعت کا کمزور ہونا، چہرے کا زرد ہونا اور برکت کا زائل ہونا

حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ:۔

پانچ چیزوں کے کھانے سے حافظ تیز ہوتا ہے، مٹھاس کھانا، جانور کی گردن سے قریب کا گوشت کھانا، مسور کی دال کھانا، ٹھنڈی روٹی کھانا اور آیت الکرسی پڑھنا۔

زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب کرو

(۹) اِیَاکُمْ وَالْبِطْنَةَ فَاِنَّهَا مُفْسِدَةٌ لِلْبَدَنِ وَمُورِثَةٌ لِلسَّقَمِ وَمُکْسِلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ

تم زیادہ کھانا کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس سے جسم فاسد ہوجاتا ہے (آدمی) بیمار پڑ جاتا ہے اور عبادت میں سستی (کاہلی) پیدا ہوتی ہے۔"

ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ زیادہ کھانا کھانا حرص و ہوس کی نشانی ہے اور موجب ہلاکت ہے۔ زیادہ کھانا کھانے سے کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

۱:۔ زیادہ کھانے سے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اور چربی بڑھ جاتی ہے جس سے جسم بے ڈول ہو جاتا ہے۔ پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ وزن بڑھ جاتا ہے۔

۲:۔ زیادہ کھانا کھانے والے حضرات بدہضمی، ڈکار، اسہال، ریاح گیس جیسی تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں۔

۳:۔ زیادہ کھانا کھانے کے سبب لبلبے کی کارکردگی پر زیادہ اثر پڑتا ہے جس کی وجہ سے (INSULIN) انسولین نامی اندرونی رطوبت

کم ہوجاتی ہے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور مرض ذیابیطس (پیشاب میں شکر آنا) پیدا ہوجاتا ہے اور ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کا عارضہ بھی لاحق ہوجاتا ہے۔

۴۔ زیادہ کھانا کھانے کی وجہ سے امراضِ قلب بھی پیدا ہوجاتا ہے کیونکہ زیادہ کھانا کھانے کی وجہ سے شریانوں میں تنگی ہوتی ہے جس سے خون کی گردش میں خلل واقع ہوجاتا ہے اور شریانوں کی تنگی جب شدید کیفیت میں دل کی سمت ہوجاتے تو دل کا دورہ پڑجانا قدرتی امر ہے۔ اور اگر یہ کیفیت دماغ کی سمت جائے اور دماغ کے کسی حصہ میں طاری ہو تو انسان پر فالج گرجاتا ہے۔

۵۔ زیادہ کھانا کھانے سے طبیعت میں سستی، کاہلی، غنودگی اور خمار پیدا ہوتا۔ جس کی وجہ سے عبادات میں طبیعت مائل نہیں ہوتی۔ اور انسان خدا کی طرف سے غافل ہوجاتا ہے اور یہ سب سے بڑا نقصان ہے۔

(۱۰) اَلْاَکْلُ مَعَ الشِّبَعِ یُوْرِثُ الْبَرَصَ

"بھرے پیٹ غذا کھانا برص کی بیماری کو جنم دیتا ہے۔"

اس حدیثِ مبارکہ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ بھرے پیٹ کھانا کھانا برص کو پیدا کرتا ہے۔ بھرے پیٹ سے مقصد یہ ہوا کہ ایک آدمی نے پیٹ بھر کر کھانا کھا لیا مگر اس کی نیت نہیں بھری اور پھر کھانا کھانا شروع کر دیا تو ایسے آدمی کو برص یا کوئی دوسری تکلیف ہوسکتی ہے اور ہادی برحق کا ارشادِ گرامی برحق ہے۔ اس سے پیشتر زیادہ کھانے سے پیدا ہونے والے امراض کا تذکرہ کیا جاچکا ہے مزید یہ کہ کم کھانے سے

انسان چاق و چوبند رہتا ہے چہرہ پر نکھار رہتا ہے۔ پیٹ پر چربی نہیں چڑھتی اور موٹاپے سے محفوظ رہتا ہے۔ کم کھانے والا جوڑوں کے دردوں اور جوڑوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ زیادہ کھانے سے اعضاءِ جسم اپنا صحیح عمل چھوڑ دیتے ہیں جس سے انسان وقت سے پہلے لاغر و ضعیف ہوجاتا ہے۔

(۱۱) مَنْ تَعَوَّدَ کَثْرَۃَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسٰی قَلْبُہٗ

"جو زیادہ کھانے پینے کا عادی بن جاتا ہے وہ سخت دل ہوجاتا ہے۔"

زیادہ کھانے پینے والا خود غرض، بے حس اور سنگدل ہوجاتا ہے۔ اس لئے کہ اُسے غریبوں، یتیموں، محتاجوں، مسافروں، بیواؤں کے حقوق کا قطعاً احساس نہیں ہوتا۔ اور بے حس و غافل بن جاتا ہے اور اپنے کھانے پینے کے فکر میں پڑا رہتا ہے

حضرت امیر المومنین علی ابن ابی طالبؑ سے منقول ہے کہ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ اُسے کوئی کھانا نقصان نہ پہونچائے تو اُسے لازم ہے کہ جب تک معدہ صاف نہ ہو اور خوب بھوک نہ لگے کچھ نہ کھایا کرے اور جب شروع کرے تو بسم اللہ پڑھے۔ کھانا خوب چبا کر کھائے اور تھوڑی بھوک باقی رہنے پر ہاتھ کھینچ لے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ آدمی کو چار و ناچار اتنا کھانا تو کھانا ہی پڑتا ہے جس سے قوت باقی رہے۔ تو جس وقت کھانا کھائے پیٹ کے ایک حصے کو محل طعام قرار دے۔ اور دوسرا پانی کے لئے رکھے۔ تیسرا سانس لینے کے لئے۔ اور اپنے جسم کو موٹا کرنے کی ایسی کوشش نہ کرے جیسا ذبیحہ کے موٹا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ جو شخص شکم سیر ہو کر کھانا کھائے گا۔ وہ سرکشی اور فساد پیدا کرے گا۔

حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جو شخص کوئی کھانا زیادہ کھائے

اور پھر یہ کہے کہ مجھے کھانے نے نقصان کیا۔ وہ کفرانِ نعمت کرنے والوں میں شمار کیا جائے گا۔

حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے منقول ہے کہ اگر لوگ کھانا کھانے کے طریقے میں میانہ روی اختیار کریں تو وہ ہمیشہ تندرست رہیں۔

احادیث رحمۃ العالمینؐ اور اقوالِ آئمہ طاہرینؑ سے یہ بات واضح ہے کہ کھانا زیادہ نہیں کھانا چاہیئے اور نہ ہی اتنا کم کھانا چاہیئے کہ جسم بالکل لاغر و ناتواں ہو جائے اور خالی معدہ بھی رہنا ٹھیک نہیں ہے۔ کیوں کہ خالی معدہ رہنے سے السر وغیرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ کھانا وقت پر نہیں کھاتے اور اپنے دفتری اور کاروباری کاموں میں منہمک و مشغول رہتے ہیں اور چائے نوشی و تمباکو نوشی کثرت سے کرتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر معدہ کے السر میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یا ورم معدہ کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ معدہ کے دوسرے امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ اِس لئے کھانا وقت پر کھانا چاہیئے۔ یہ بیان کیا جا چکا ہے کہ زیادہ تر بیماریاں معدہ کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور اطباء و عقلاء کے نزدیک بھی ہر بیماری کی جڑ پُرخوری اور ناسازگار غذا کا استعمال ہے۔ لہٰذا کھاتے وقت اِس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ کون سی غذا موافق اور کون سی غذا ناموافق ہے یعنی خلافِ مزاج ہے۔ مثلاً ایک شخص کو پلاؤ کھانے کا بہت شوق ہے مگر پلاؤ کھانے کے بعد اُس کا پیٹ پھول جاتا ہے یا اپھارہ ہو جاتا ہے۔ بعض مریضوں کو میں نے دیکھا کہ انہوں نے اپنی پسند کی چیز کھائی لیکن مزاج کے وہ مطابق نہیں تھی اِس لئے اُن کی تکلیف میں اضافہ ہو گیا۔ اگر گھر میں کوئی مریض ہے تو اُس کی غذا کا خاص طور سے خیال رکھنا چاہیئے۔ کیوں کہ موزوں غذا بڑی حد تک شفایابی کی راہ میں ممد و معاون

ثابت ہوتی ہے۔ اگر معالج نے کسی چیز کو منع کیا ہے تو وہ استعمال نہ کرائی جائے اور نہ مریض کو کوئی غذا کھانے پر مجبور کیا جائے۔ جب تک مریض اپنی بھوک کا اظہار نہ کرے غذا نہ دی جائے۔

(۱۲) لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ فَإِنَّ اللّٰهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ

" اپنے بیماروں کو ان کی خواہش کے خلاف کھانے پر مجبور نہ کرو کیوں کہ اِن کو خدا کھلاتا پلاتا ہے۔ "

مریض کو غذا سے پرہیز کرانا اُس کی طبیعت کی خدمات میں سے بڑی خدمت ہے۔ تیمار دار کو چاہیئے کہ مریض کی غذا کا خیال رکھے۔ وہ مواد فاسدہ جو جسم میں جم کر مرض کا باعث بنا ہے وہ نہ کھانے کی وجہ سے جل کر فنا ہو جائے۔ معدہ ضعیف میں غذا ہرگز نہ پہونچائی چاہیئے۔ کیونکہ غذا ہضم نہ ہونے کی وجہ سے جسم میں سڑ کر مختلف مہلک امراض نقرس، سرطان وغیرہ کا سبب بنتی ہے اور اکثر و بیشتر امراض بے اشتہا غذا کھانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی طویل عمر ہوتی ہے وہ اکثر پرہیزگار اور کم خوراک تھے۔

(۱۳) اَعْطِ كُلَّ بَدَنٍ مَا عَوَّدْتَهُ

" بدن کو اپنی عادی چیزوں سے کامیاب بناؤ۔ "

اِنسان ان مفید چیزوں میں سے بھی جس کا وہ عادی ہو گیا ہے استعمال کرے اس لئے انسان اپنی زندگی کے کاموں میں سے جس چیز کا عادی ہو جاتا ہے وہ اس کے لئے آسان تر ہو جاتی ہے اس لئے عادی غذا اس کے لئے آسان اور زود ہضم ثابت ہوگی اگر ناسازگار غذاؤں کا عادی ہو تو ترک کرنے کی کوشش کرے

دانتوں کی حفاظت

(۱۴) مَنِ اسْتَعْمَلَ الْخَشَبَتَيْنِ اٰمِنَ مِنْ عَذَابِ الْكُلْبَتَيْنِ

"جو شخص خلال اور مسواک کرتا ہے وہ دردِ دنداں کے عذاب سے محفوظ رہتا ہے۔"

دانتوں کا صحت مند ہونا اور اپنے وظیفہ حیات کو کما حقہ، سرانجام دینا انسانی جسم کی توانائی اور نشوونما کی طرف پہلا قدم ہے۔ دانت اگر صحیح طور پر غذا چبانے کے قابل نہیں ہوں گے تو اس کا خمیازہ معدہ کو بھگتنا پڑے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ خوراک کے ہضم کرنے سے قاصر رہ جائے گا۔ اور غیر منہضم غذا خون صالح پیدا نہیں کر سکے گی۔ اور اس طرح جسم مختلف بیماریوں کی لپیٹ میں آجائے گا۔ معدہ کی اکثر بیماریاں دانتوں کے صاف نہ کرنے اور خلال نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسی لئے رحمت اللعالمین ؐ نے مسواک کرنے کو مستحب قرار دیا ہے۔ اور باعث اجر و ثواب گردانا ہے اور ارشاد فرمایا ہے کہ۔

(۱۵) اَكْثَرْتُ عَلَيْكُمْ فِي السِّوَاكِ

"میں تمہیں کثرت سے مسواک کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔"

اگر کسی انسان کے دانت صاف نہیں ہیں تو اس کے منہ سے بدبو آتی ہے اور بدبو نہ بھی آئے تو دانتوں پر پیلاہٹ صاف نظر آتی ہے۔ منہ کو صاف رکھنے

بڑا ذریعہ دانت ہیں۔ اگر دانتوں کی صفائی نہ کی جائے تو منہ سے شدید بو آتی ہے۔ حضور ختمی المرتبت ؐ نے کثرت سے مسواک کرنے کا ارشاد فرما کر امت کی رہنمائی فرمادی ہے کہ دیکھو مسواک کیا کرو۔ مسواک کرنے سے دانت صاف و شفاف رہتے ہیں۔ منہ کو پاکیزہ کرتی ہے۔ مسواک دانتوں کی صفائی کا بہترین ذریعہ ہے اگر دانتوں کو صاف نہ رکھا جائے تو منہ سے بدبو آتی ہے۔ دانت گندے اور بدنما معلوم ہوتے ہیں۔ گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔ دانت اگر گندے ہوں یا صاف نہ کئے گئے ہوں تو اس کا اثر معدہ پر پڑتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور کئی بیماریوں کے پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ حدیث میں ہے کہ آنحضرت ؐ ہمیشہ مسواک کیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ یہ عمل اگر لوگوں کی دشواری کا باعث نہ ہوتا تو میں اس کو واجب قرار دیتا۔ ملاحظہ ہو ارشاد حضرت نبی اکرم ؐ۔

(۱۶) قَالَ لَوْلَا اَنْ اَشُقَّ عَلٰى اُمَّتِيْ (اَوْ عَلَى النَّاسِ) لَاَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلٰوةٍ

"اگر مجھے یہ خیال نہ ہوتا کہ امر میری امت پر دشوار ہوگا تو میں تمہیں حکم دیتا کہ ہر نماز کے لئے مسواک کیا کرو۔"

مسواک کے استعمال سے آدمی دانتوں کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ اور زبور کی زد سے بچا رہتا ہے۔ منہ سے گندگی و کثافت دور ہوتی ہے۔ اللہ اور اس کے پیارے حبیب ؐ کی خوشنودی حاصل ہوتی ہے جس کے لئے ارشاد حضرت نبی اکرم ؐ ہے

(۱۷) قَالَ السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ

"مسواک منہ کو پاکیزہ کرنے والی شئے ہے اور رب کریم کی خوشنودی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے"

معلوم ہوا کہ مسواک منہ کو پاک و پاکیزہ رکھتی ہے اور خداوند کریم کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ منہ بھی صاف رہتا ہے مسواک کرنے سے آنکھوں میں روشنی و چمک پیدا ہوتی ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ مسواک کے بارہ فائدے ہیں (۱) پیغمبروں کی سنت ہے (۲) منہ صاف ہوتا ہے (۳) آنکھوں میں روشنی بڑھتی ہے (۴) خدا کی خوشنودی کا باعث ہے (۵) دافع بلغم ہے (۶) حافظہ تیز ہوتا ہے (۷) دانت سفید ہوجاتے ہیں (۸) نیک اعمال کا ثواب کئی گنا زیادہ ہوتا ہے (۹) دانتوں کی بوسیدگی اور گرنا موقوف ہوجاتا ہے (۱۰) دانتوں کی جڑیں مضبوط ہوجاتی ہیں (۱۱) بھوک سچی اور زیادہ لگتی ہے (۱۲) فرشتے دانت صاف کرنے والے سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادق ؑ نے ارشاد فرمایا کہ مسواک کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ جو شخص مسواک کرنے اسے بعد میں کلی ضرور کرنا چاہیئے۔

(۱۸) تَخَلَّلُوا عَلٰی اَثَرِ الطَّعَامِ، وَتَمَضْمَضُوا فَاِنَّهُمَا مُصَحَّحَتَانِ لِلنَّابِ وَالنَّوَاجِدِ

"کھانے کے بعد خلال کیا کرو۔ اور پھر کلی کرلو۔ کیونکہ اس طرح دانت ڈاڑھیں ٹھیک ٹھاک رہتی ہیں"

جو لوگ کھانا کھانے کے بعد خلال نہیں کرتے اور صبح کو مسواک نہیں کرتے

وہ اکثر معدہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ دانتوں میں خرابی اس لئے پیدا ہوتی ہے کہ بہت سے لوگ کھانا کھانے کے بعد خلال نہیں کرتے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان میں اجزائے غذا رہ جاتے ہیں جو بعد میں تعفن پیدا کرتے ہیں جس سے بعض کے مسوڑھے بھی پھول جاتے ہیں۔ یہی متعفن اجزا معدے میں جاکر مختلف امراض سوزش امعاء، ورم معدہ، پائیریا، گھٹیا کا سبب بنتے ہیں۔ دانتوں کو زیادہ بھی نہیں کریدنا چاہیئے۔ زیادہ ٹھنڈا پانی اور انتہائی گرم چائے پینے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ ہر روز صبح کو مسواک کرنا چاہیئے۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کرنا چاہیئے اور کلی کرکے سونا چاہیئے اور دانتوں کی حفاظت کرنا چاہیئے۔

(۱۹) تَخَلَّلُوا فَاِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَالنَّظَافَةُ مِنَ الْاِيْمَانِ وَالْاِيْمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ

"تم خلال کرو کہ وہ صفائی کا ایک جز ہے۔ اور صفائی ایمان کا ایک جز ہے اور ایمان دار جنتی ہے"

دانتوں کی حفاظت کرنا اور صاف و شفاف رکھنا ہر انسان پر لازم ہے کیونکہ صفائی نصف ایمان ہے۔ کھانے کے بعد خلال کرنا چاہیئے۔ کیونکہ خلال کرنے سے کھانے کے وہ تمام ریزے دانتوں سے نکل جائیں گے جو گل سڑ کر منہ کو گندا اور دانتوں کو خراب کرتے ہیں

حضرت امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ حضرت جبرئیل ؑ جناب رسول خدا کے لئے مسواک، خلال اور سینگی لائے۔ اور عرض کیا کہ خلال سے دانتوں کی جڑیں

مستحکم ہوجاتی ہیں اور دانتوں کی اصلاح ہوجاتی ہے۔ روزی بڑھتی ہے۔

حضرتِ امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ جو کچھ خلال کے ذریعہ نکالا جائے اُسے نہ کھاؤ کہ اُس سے اندرونی زخم پیدا ہوتے ہیں۔ دوسرا ارشاد ہے کہ جو کچھ خلال کے ذریعہ سے نکلے اُسے پھینک دو۔

حضرتِ امام موسیٰ کاظم ؑ نے فرمایا کہ چوبِ گل۔ چوبِ درخت انار سے خلال مت کرو کہ اِن دونوں سے بال خورہ کے مادہ کو حرکت ہوتی ہے۔

مسواک کے لئے سب سے اچھی پیلو کی لکڑی ہوتی ہے اور خلال کے لئے نیم کے تنکے۔

پانی

پانی خداوند بزرگ و برتر کی عظیم نعمات میں سے ہے اگر پانی نہ ہوتا تو حیات کا وجود ختم ہوجاتا نہ کوئی جاندار ہوتا اور نہ ہی نباتات ہوتے۔ ہر ذی حیات کے لئے پانی ضروری چیز ہے گویا زندگی کو برقرار و قائم رکھنے کے لئے سب سے ضروری چیز پانی ہے۔ آدمی غذا کھائے بغیر تو ہفتوں زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر اس کا چند روز سے زیادہ زندہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ پانی کے بغیر کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا انسان تو انسان پانی کی بدولت پودے، درخت، گھاس، وغیرہ تک زندہ رہتے ہیں اور اگر انہیں پانی نہ ملے تو یہ خشک ہو کر مرجھا جاتے ہیں۔ جسم انسانی میں پانی کا عنصر ساٹھ ستّر فیصد پایا جاتا ہے۔ ایک تندرست و توانا انسان کے جسم سے پیشاب، فضلہ، پسینے کے ذریعہ تقریباً دو ڈھائی سیر پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے پانی سے ہی جسم انسانی میں غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پانی کی مدد سے غذا جسم کی باریک رگوں میں پہونچتی ہے اور جسم کو قوت و طاقت بخشتی ہے۔ پانی کے ذریعہ ہی سے جسم سے فاسد و زہریلے مادّوں کا اخراج ہوتا ہے۔ صاف و شفاف اور تازہ پانی صحت و توانائی بخشتا ہے۔ پانی کو ڈھک کر رکھنا چاہیئے خصوصاً رات کو سونے سے پہلے پانی کے برتنوں کو دیکھ لیا جائے کہ وہ ڈھکے ہوئے ہیں کہ نہیں۔

ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔

"برتنوں کو اور پانی کے ظروف کو بند (ڈھانک) کر کے رکھا کرو، کیونکہ سال میں ایک ایسی شب آتی ہے کہ جس میں وبا پھیلتی ہے تو جو برتن یا پانی کا ظروف

کھلا ہوتا ہے اس میں وباء (وبائی جراثیم) داخل ہو جاتی ہے"۔

وبائی بیماریوں کے جراثیم خصوصاً انفلوئنزا، اسہال، ہیضہ وغیرہ کے جراثیم ہوا کے توسط سے فضا میں پھیل جاتے ہیں اور ان جراثیم کے لئے نمو کا موزوں مقام پانی ہے جہاں وبائی جراثیم کی حامل ہوا پانی تک پہنچی پانی میں منتقل ہو جاتے ہیں تو اس پانی کو کھانے پینے میں استعمال کرنے سے انفلوئنزا، اسہال و ہیضہ وغیرہ کی وبا پھیل جاتی ہے۔

موجودہ سائنسی دور کی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ایک معمولی سے قطرے میں بھی بے شمار جاندار یعنی جراثیم ہوتے ہیں اور بولِ انسانی میں کاربن جیسی زہر ہوتی جو ان جانداروں یعنی جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ پیغمبر اکرمؐ نے آج سے چودہ سو برس قبل اس بغیر خوردبین کے نظر نہ آنے والی مخلوق کے وجود کو بغیر کسی آلات کے واضح الفاظ میں بیان فرما دیا ہے۔ جسے آج کی سائنسی دنیا نے انتہائی کوشش کے بعد خوردبینوں سے دیکھ کر معلوم کیا ہے۔ ملاحظہ ہو ارشادِ حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

(۲۰) اِنَّ لِلْمَاءِ اَهْلاً وَسَكَناً لَاتَبُلْ فِی الْمَاءِ فَاِنَّ لِلْمَاءِ اَهْلاً

"یعنی پانی میں بول نہ کرو کیونکہ یقیناً پانی میں جاندار ہیں"۔

امام المتقین حضرت علیؑ ابن ابی طالب نے بھی پانی میں بول و براز کرنے سے ممانعت فرمائی ہے اور مندرجہ بالا ارشاد حضرت ختمی مرتبت کو بیان فرمایا ہے۔

حضرتِ امام جعفر صادق علیہ السلام سے دریافت کیا گیا کہ پانی کا ذائقہ و مزہ کیسا ہے: آپ نے فرمایا: "پانی کا مزہ زندگی کا مزہ ہے"۔

پانی پینے کے آداب

(۲۱) اِذَا شَرِبَ اَحَدُكُمُ الْمَاءَ وَتَنَفَّسَ ثَلَاثاً كَانَ آمِناً

"تم میں سے جو تین سانس میں پانی پئے گا وہ محفوظ رہے گا"۔

بعض لوگ پانی پینے میں عجلت سے کام لیتے ہیں اور ایک ہی سانس میں پورا گلاس ختم کر دیتے ہیں۔ اس سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ دفعتاً سرد پانی گرم جسم میں داخل ہو کر نظامِ تنفس اور نظامِ ہضم کو متاثر کرتا ہے۔ اکثر اوقات ایک سانس میں غٹاغٹ پانی پینے سے گلے میں پھندا لگ جاتا ہے اور قلب کی حرکت پر بھی اُلٹا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک سانس میں پانی پینے سے طبیعت بھی سیر نہیں ہوتی اور پیاس بھی نہیں بجھتی۔ اس طرح پانی پینے والے لوگ اکثر امراض معدہ و تنفس میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ پانی رک رک کر پیو اور اس میں تین دفعے کرو۔ تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہو۔

ایک دوسری حدیث میں ارشادِ ہادیٔ برحق ہے کہ:۔

(۲۲) لَاتَشْرَبُوْا نَفَساً وَاحِداً كَشُرْبِ الْبَعِيْرِ وَلٰكِنِ اشْرَبُوْا مَثْنٰى وَثُلَاثَ وَسَمُّوْا اِذَا شَرِبْتُمْ وَاحْمَدُوْا اِذَا فَرَغْتُمْ

"اونٹ کی طرح غٹ غٹ کرکے ایک گھونٹ (سانس) سے نہ پیو۔ بلکہ دو یا تین گھونٹ کرکے پیو۔ جب پانی پینے لگو تو بسم اللہ پڑھو اور پینے کے بعد الحمدللہ کہو۔"

معلوم ہوا کہ غٹ غٹ کرکے ایک ہی سانس میں پانی پینا اونٹ کی خصلت ہے اور اس طرح پانی پینے سے پیاس اور بھڑکتی ہے اور اس طرح پانی بھی زیادہ پیا جاتا ہے اس سے کئی نقصانات کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پانی جب پینے لگو تو بسم اللہ کرکے پیو کہ اس میں برکت ہی برکت ہے۔ پانی پی کر ذاتِ باری تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیئے کہ اس نے پانی جیسی نعمت سے ہم کو سیراب فرمایا۔

(۲۳) اِذَا اشْتَهَيْتُمُ الْمَاءَ فَاشْرَبُوْهُ مَعًا وَلَا تَشْرَبُوْهُ عَبًّا الْعَبُّ يُوْرِثُ الْكُبَادَ

"جب پانی پینے کی خواہش ہو تو پانی کو یکدم نگلنا دردِ جگر کا باعث ہوتا ہے۔"

جب آپ کو پانی یا کوئی دوسرا مشروب پینے کی خواہش ہو تو پانی یا مشروب یک دم نہ نگل جائیں بلکہ گھونٹ گھونٹ کرکے پیئں کیونکہ ایک سانس میں پانی یا مشروب پینا صحت کے لئے مضر ہے۔ اور اس سے دردِ جگر پیدا ہوتا ہے۔

• حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ "تین مرتبہ کرکے پانی پینا ایک ہی مرتبہ کے پی لینے سے بہتر ہے۔"

(۲۴) يُشْرَبُ الْمَاءُ الْمُغْلٰى فَاِنَّ الْمَاءَ الْمُغْلٰى يَنْفَعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ

"ہمیشہ اُبلا ہوا پانی پیا جائے۔ اُبلا ہوا پانی ہر شے سے زیادہ مفید ہے۔"

کیونکہ انسان پانی سب سے زیادہ پیتا ہے۔ اور پانی کے ذریعہ ہی مختلف جراثیم اُس کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اِن جراثیم کی روک تھام بیحد ضروری ہے۔ اس کا سہل طریقہ اس حدیثِ مبارکہ میں بتایا گیا ہے کہ پانی کو اُبال کر رکھ دیا جائے تاکہ اس کے جراثیم فنا ہو جائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کرکے استعمال میں لایا جائے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے اگر اس پر عمل پیرا ہوا جائے تو اکثر موسمی تغیرات سے پیدا ہونے والے وبائی امراض سے انسان محفوظ و مامون رہ سکتا ہے۔

• حضرتِ امام جعفر صادقؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ "جوش کیا ہوا پانی ہر درد کے لئے نافع ہے اور کسی طرح بھی نقصان نہیں پہونچاتا۔"

پانی میں بے شمار جراثیم ہوتے ہیں۔ جو ہم کو نظر نہیں آتے۔ اِن جراثیم کی دریافت ہالینڈ کے "لیون ہک" (۱۶۳۲ء تا ۱۷۲۳ء) نے کی۔ لیون ہک اِن جراثیم کی دریافت کے لئے ایک اعلیٰ درجہ کی خوردبین سے مدد لی۔ اور اِن جراثیم کا پتہ چلایا۔ لیون ہک کی تحقیق سے برسوں پہلے حضور ختمی مرتبتؐ نے بغیر کسی خوردبین یا آلے کے اِن جراثیم کی نشان دھی یہ کہہ کر فرما دی کہ پانی ہمیشہ اُبلا ہوا پیو۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ پانی کو اُبالنے سے یہ جراثیم فنا ہو جاتے ہیں۔ حضرتِ امام جعفر صادقؑ کے ارشاد کے مطابق اُبلا ہوا پانی صحت کے لئے نفع بخش بھی ہے اور ہر درد کی دوا بھی ہے۔ چین کے رہنے والے لوگ برسہا برس سے اس عمل کو اپنائے ہوئے ہیں اور اُبلا ہوا پانی پیتے ہیں۔

(۲۵) اِذَا شَرِبَ اَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْاِنَاءِ

• تم میں سے کوئی شخص کچھ پینے لگے تو برتن میں پھونک نہ مارے۔

آج کے جدید سائنسی دور کے ماہرینِ حفظانِ صحت نے جدید تحقیقات کے ذریعہ یہ انکشافات کئے ہیں کہ ایک انسان کے چھینکنے سے دوسرے انسان کو فلو، نزلہ، زکام ہوجاتا ہے اور تھوکنے سے بھی جراثیم اُڑ کر دوسرے شخص کو متاثر کرتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے سانس سے بھی نقصان پہونچ سکتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ پانی یا کھانے کی چیز پر پھونک مارنے سے جراثیم تحلیل ہوجاتے ہیں۔ اور یہی جراثیم صحتِ انسانی کے لئے مضر ہیں۔ اس لئے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو سانس کے ذریعۂ تنفس کو تازہ بہ تازہ ہوا فراہم کرتے ہیں اور ساتھ ہی کثافت آمیز ہوا (گیس) کو سانس کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ یہ زہریلی جراثیم آور ہوا (گیس) جس کو طبّی اصطلاح میں "کاربن" کہتے ہیں۔ اور جو انسانی تنفّس میں تازہ ہوا پہونچنے کے بعد خارج ہوتی ہے۔ پھونک مارنے سے وہ فوراً پانی یا کھانے والی چیز میں شامل ہوجاتی ہے جس سے بہت سے امراض پیدا ہوسکتے ہیں۔ اب غور فرمایئے کہ حضورِ اکرمؐ کا یہ ارشادِ گرامی حکمت کے اصولوں پر کتنا حاوی و بھاری ہے جس کو آپؐ نے صدیوں پہلے بیان فرمایا۔ ہمیں چاہیئے کہ پانی یا کھانے والی چیزوں پر پھونک نہ ماریں۔ پانی پینے سے پہلے پانی والے برتن کو دیکھ لیا جائے کہ اس میں کوئی تنکا یا کیڑہ مکوڑا وغیرہ تو نہیں ہے۔

● حضرت امیرالمومنین علیؑ ابنِ طالب سے منقول ہے کہ رات کے وقت کھڑے ہوکر پانی مت پیؤ۔ ورنہ اُس سے کوئی ایسا درد پیدا ہوجائے گا جس کا علاج سوائے اس کے کچھ نہیں کہ خُدا آرام کردے۔

● حضرتِ امام جعفرِ صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ دِن میں کھڑے ہوکر

پانی پینا طعام کو ہضم کرتا ہے۔ اور رات کو کھڑے ہوکر پانی پینے سے پت اور صفراء کی زیادتی ہوتی ہے۔

● حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ پانی زیادہ نہ پیؤ کہ وہ ہر قسم کا درد پیدا کرتا ہے اور جب تک درد کی تاب ہو دوا مت پیؤ۔

● حضرتِ امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا کہ آبِ زم زم ہر مرض کیلئے شفا ہے۔

(٢٦) سَیِّدُ الْاَشْرِبَۃِ فِی الدُّنْیَا وَالْآخِرَۃِ الْمَاءُ

"دُنیا اور آخرت میں مشروبات کا سردار پانی ہے۔"

حضورِ اکرمؐ نے ارشاد فرمایا ہے کہ دونوں جہاں میں مشروبات کا سردار پانی ہے۔ احادیث میں ہے کہ حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ٹھنڈے پانی پینے کو پسند فرماتے تھے۔

● ٹھنڈے پانی کے پینے سے تسکینِ قلب اور فرحت محسوس ہوتی ہے

● حضرت امیرالمومنینؑ نے فرمایا کہ مینہ کا پانی پیؤ کہ وہ بدن کو پاک و صاف کرتا ہے اور بیماریوں اور دردوں کو بدن سے نکال دیتا ہے۔ روئے زمین کے تمام پانیوں سے آبِ زم زم بہتر ہے۔ آبِ زم زم جس درد کیلئے پیا جائے دوا ہے

● حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ ٹھنڈا پانی حرارت کو فرد کرتا ہے صفرا کو ساکن کرتا ہے۔ طعام کو معدے میں گھلاتا ہے۔ پتّ کو زائل کرتا ہے۔

● حضرتِ امام موسیٰ کاظمؑ نے فرمایا کہ پانی پینا کسی طرح بُرا نہیں ہے، طعام کو معدے میں ہضم کرتا ہے غصّہ کو کم کرتا ہے عقل کو بڑھاتا ہے۔ صفراء کو گھٹاتا ہے

• حضرتِ امام رضاؑ نے فرمایا کہ کھانے پر زیادہ پانی پینا کوئی نقصان نہیں کرتا لیکن جب معدہ خالی ہو تو زیادہ پانی مت پیو۔

• مندرجہ بالا احادیث سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ پانی بغیر پیاس کے نہیں پینا چاہیئے۔ جب پانی پیا جائے تو زیادہ نہ پیا جائے جتنی پیاس ہو اتنا پیا جائے۔ پانی تازہ ہو۔ ٹھنڈا ہو۔ دِن میں کھڑے ہو کر اور رات کو بیٹھ کر پیا جائے۔ خالی معدہ پانی نہ پیا جائے۔ کھانے کے درمیان میں پانی نہ پیا جائے بلکہ کھانے کے بعد کچھ دیر بعد پیا جائے۔ پیاس کو نہ روکا جائے۔ پیاس لگے تو فوراً پانی پیا جائے۔

امراض

(۲۷) مَاخَلَقَ اللہُ تَعَالیٰ دَاءً اِلَّا وَخَلَقَ لَہٗ دَوَاءً اِلَّا السَّامَ

"خداوند عالم نے ہر بیماری کی دَوا کو پیدا کیا ہے سوائے موت کے۔"

خداوند عالم نے ہر بیماری کی دَوا کو پیدا کیا ہے۔ جتنی بیماریاں ہیں ان کا علاج ممکن ہے۔ اس حدیث میں حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے معالج سے رجوع کرنے، اور مرض کی دوا لینے اور مرض کا علاج کرانے کا حکم دیا ہے

جب کوئی انسان کسی مرض میں مبتلا ہو تو اُس کو علاج کرانا چاہیئے علاج کے لئے معالج سے رجوع کرنا سنتِ نبی اکرمؐ ہے۔ اگر خداوند تعالیٰ جو شافی مطلق ہے چاہے تو دوا شفا کا بہانہ بن جاتی ہے اور اگر اس کی رضا نہ ہو تو اچھے اچھے قابل ولائق معالج بھی عاجز آجاتے ہیں کیونکہ جب کسی کا وقت ہی پورا ہو جاتا ہے تو معالج کی سوچ اور فکر بھی جواب دیدیتی ہے اِس لئے موت کا علاج ممکن نہیں ہے۔ موت کا آنا برحق ہے اور جب وقت مقررہ آہی گیا ہے تو دَوا بھی کارگر و کارآمد نہ ہوگی۔

(۲۸) اَلَّذِیْ اَنْزَلَ الدَّاءَ اَنْزَلَ الشِّفَاءَ

"اللہ وہ ہے کہ جس نے بیماری کو بھی اتارا۔ اور شفا کو بھی نازل کیا۔"

خداوندِ قدوس نے ہر بیماری کو اُتارا ہے اور اس نے اپنی قدرتِ کاملہ سے ہر بیماری کی دَوا کو پیدا کرکے ہر مرض کے شِفا کا اہتمام کیا ہے۔ اب یہ الگ بات ہے کہ ہم نے اِس بیماری کا صحیح علاج نہ ہی نہ کیا ہو۔ یا معالج مرض کی صحیح تشخیص ہی نہ کرسکا ہو۔ اگر کسی بیماری کا علاج نہ ہوسکا ہو تو یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ لاعِلاج مرض یا بیماری ہے بلکہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ ابھی تک اِس بیماری کی دوا دریافت نہیں ہوسکی یا ہم تک نہیں پہونچ پائی۔ ارشادِ حضرت ختمی مرتبتؐ ہے کہ:۔

(۲۹) لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا اُصِيبَ دَوَاءٌ بَرِئَ بِاِذْنِ اللّٰهِ

"ہر بیماری کے لئے دوا ہے۔ جب دوا بیماری کے مناسب حال ہو جاتی ہے تو مریض حکمِ خدا سے صحت پالیتا ہے"۔

اِس حدیثِ مبارکہ سے ایک طرف تو اطباء و معالجین کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے کہ وہ امراض کی علامت کو پیشِ نظر رکھکر صحیح دَوا کی تشخیص و تجویز کریں۔ اور صحیح دوا کی جستجو و کوشش میں رہیں۔ دوسری طرف مریضوں کی ہمت کو بھی مرض سے مقابلہ کی طاقت بخشتی ہے۔

ہومیوپیتھک طریقہ علاج ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں مرض کے نام کی کوئی دَوا نہیں بلکہ مریض کے افعال و کردار و گفتار کو پیشِ نظر رکھ کر علامات کا جائزہ لیا جاتا ہے اور جو علامات میسّر آتی ہیں اُن کے مثل دوا تجویز کردی جاتی ہے جس سے مریض فوراً صحت یاب ہوجاتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیثِ مبارکہ پر تبصرہ کرتے ہوئے مشہور معالج ڈاکٹر رچرڈ ہاف مین رقمط

ہے کہ "اس قول نے مسلمانوں پر وہ احسان کیا ہے کہ وہ تمام دُنیا میں دَوا کی تلاش و جستجو میں گھوم گئے۔ حتیٰ کہ ان کی طب کے ایوانِ رفیع کے کنگورے یونان کی قصرِ حکمت سے چشمک زنی کرنے لگے"۔

ایک روایت میں ہے کہ لوگوں نے حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے پوچھا کہ آدمی دوا پیتا ہے کبھی تو وہ مرجاتا ہے اور کبھی صحت یاب ہوجاتا ہے (اس میں کیا رمز ہے؟ حضرتؑ نے فرمایا حق تعالیٰ نے دَوا پیدا کی ہے اور شفا بھی اسی کے ہاتھ میں ہے۔ اور کوئی بیماری اُس نے ایسی پیدا نہیں کی جس کی دَوا نہ پیدا کی ہو۔ مناسب ہے کہ دَوا پیتے وقت خدا کا نام لیا کرے (یعنی محض دوا پر بھروسہ نہ کرے بلکہ اُس سے بھی اعانت طلب کرے جس کے قبضۂ قدرت میں مرض کا بھیجنا ہے۔ دَوا میں تاثیر بخشنا صحت عطا فرمانا سب کچھ ہے)

(۳۰) بَشِّرِ الْمَحْرُوْرِيْنَ بِطُوْلِ الْعُمْرِ

"گرم مزاجوں کو طولِ عمری کی خوشخبری سنادو"۔

عام طور پر گرم مزاج رکھنے والے افراد طویل عمر پاتے ہیں۔ اور زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔

(۳۱) اَصْلُ كُلِّ دَاءٍ اَلْبُرُوْدَةُ

"ہر بیماری کی جڑ سردی ہے"۔

یعنی اکثر بیماریاں سردی کے سبب وجود میں آتی ہیں۔ اِس حدیثِ مبارکہ کا تعلق اُن علاقوں سے معلوم ہوتا ہے جو منطقہ باردہ میں ہیں۔ ویسے ہمارے یہاں بھی سردی کے موسم میں امراضِ سینہ، کھانسی، نمونیہ، نزلہ و بخار وغیرہ وغیرہ زیادہ ہوتے ہیں۔

(۳۲) لاتووالتراب خلف باب فانّہ ماوٰی الشیطان

"کوڑا کرکٹ دروازے کے پیچھے مت پھینکو۔ کیونکہ یہ شیطان کی پناہ گاہ ہے"

اسلام نے صحت وصفائی کی جانب کافی توجّہ دلائی ہے اور صفائی کو ایمان کا جزو قرار دیا ہے. کوڑا کرکٹ اگر گھر کے دروازے کے نزدیک پھینکا جائیگا تو وہ جراثیم کی آماجگاہ بن جائیں گے اور وہ جراثیم اڑ اڑ کر گھر میں واپس آئیں گے اور اس گھر کے مکینوں کے لئے کئی امراض کا پیش خیمہ بن جائیں گے۔ حدیث مبارکہ میں جراثیم کو شیطان سے تعبیر کیا گیا ہے۔ شیطان گمراہ کرتا ہے اور جراثیم سے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں۔

(۳۳) مِنْ فِقْہِ الرَّجُلِ اَنْ یَخْتَارَ مَوْضِعاً لبولہ

"انسان کی دانائی یہ ہے کہ وہ اپنے بول وبراز کے لئے کسی خاص جگہ کا تعیّن کرے"

جس غیر مہذب زمانے میں بیت الخلاء کا رواج نہیں تھا۔ ہادیٔ برحق ؐ نے اس حدیث کے ذریعہ بول وبراز کے لئے مخصوص جگہ کا تعیّن کا ارشاد فرمایا اور اس عمل کو دانائی قرار دیا۔ بول وبراز میں چونکہ جراثیم ہوتے ہیں اور جگہ جگہ کرنے سے جراثیم پھیلتے ہیں اور کئی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ایک ہی جگہ کو بول وبراز کے لئے مخصوص کرنے کی تاکید کی گئی ہے تاکہ بول وبراز کا تعفّن اور جراثیم ایک ہی مقام پر رہیں اور

پھیلنے نہ پائیں۔

(۳۴) نہیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ اَنْ یَتَغَوَّطَ الرَّجُلُ علیٰ شفرِ بئرٍ یَسْتَعْذِبُ مِنہا اوعلیٰ شِفرِ نہرٍ یَسْتَعْذِبُ مِنہا

"آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کنویں کے کنارے اور نہر کے کنارے جس سے پانی پینے کا پانی حاصل کیا جاتا ہو بول وبراز کرنے سے منع فرمایا ہے"

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس امر سے منع فرمایا کہ (میٹھے) پانی کے کنویں اور میٹھے پانی کی نہر کے کنارے انسان بول وبراز کرے۔ کیونکہ کنواں اور نہر جو کہ مخزنِ آب ہیں اور لوگوں کو پینے کا پانی وہاں سے میسّر آتا ہے اُس کے کنارے اگر بول وبراز سے آلودہ ہو جائیں گے تو اُس کے جراثیم اور نجاست پانی میں شامل ہوکر کئی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں اور اس سے چیچک، اسہال، خسرہ، پیچش، ہیضہ جیسی بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہے۔

(۳۵) نہیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ اَنْ یبُولَ اَحَدٌ تحتَ شجرۃٍ مُثمِرۃ

"آنحضرتؐ نے پھل دار درخت کے نیچے پیشاب کرنے سے منع فرمایا ہے"

حکماء اور محققین نے یہ تحقیق کی ہے کہ اکثر بیماریاں جیسے تپ دق وسل، آنتوں کی سوزش اور بعض متعدی بیماریوں کے جراثیم ان پھلوں میں پیشاب کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور ان کے اثرات سے پھل کھانے والا متاثر ہوتا ہے یعنی نباتات اور وہ پھلوں کے کھانے سے متعدی امراض پیدا ہوتے ہیں اسی لئے حضرت سرکار دو عالمؐ نے پھل دار

درختوں کے نیچے پیشاب کرنے سے منع فرمایا ہے۔

(۳۶) اِغتنمُوا بَردَ الرَبیعِ فاِنّہٗ یَفعُلُ بِاَبدانکم ما یفعل، باشجارکُم و اَجتَنِبُوا بَرَدا لَخَریفِ فاِنّہٗ یَفعُلُ بابَدانکم، ما یَفعلُ بَاشجارکم

"موسم بہار کی ہوا کو غنیمت سمجھو۔ تمہارے جسم پر اس کا وہی اثر ہوتا ہے جو اس ہوا کا اثر درختوں پر ہوتا ہے۔ اور موسم خزاں کی ہوا سے بچو، کیونکہ وہ تمہارے جسم پر وہی اثر کرتی ہے جو درختوں پر کرتی ہے"۔

موسمِ بہار میں درخت سرسبز و شاداب ہو جاتے ہیں۔ کونپل کھلتی ہے کلیاں مسکراتی ہیں، خوشبودار ہوائیں پھیل جاتی ہیں اور ہر شے پر بہار میں حسن و رعنائی آ جاتی ہے۔ بہار میں جسمِ انسانی ہشاش و بشاش ہو جاتا ہے۔ دلفریب و بھینی بھینی ہوا جسمِ انسانی کو صحت مند بناتی ہے اور موسمِ خزاں میں درختوں کے پتّے پیلے ہو کر رفتہ رفتہ گر جاتے ہیں۔ درختوں کا حسن ختم ہو جاتا ہے، ایسے ہی جسمِ انسانی پر موسمِ خزاں کے اثرات مرتّب ہوتے ہیں۔

(۳۷) کَرِہَ اللہُ اَنْ یُکَلِّمَ الرَجُلَ مَجذُوماً اِلّاَ اَنْ یکون بَینَہٗ وبینہ قَدرُ ذِراعٍ

"اللہ اس بات کو برا سمجھتا ہے کہ کوئی شخص کوڑھی سے بات کرتے وقت اپنے اور اُس کے درمیان ایک ہاتھ کا فاصلہ ملحوظ نہ رکھے"۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلم نے تقریباً چودہ سو سال پہلے اس امر کی ہدایت کی تھی کہ کوڑھ اور جذام والے شخص سے بات کرتے وقت ایک ہاتھ دُور رہ کر بات کی جائے۔ موجودہ سائنسی دَور میں جو تحقیقات سامنے آئی ہیں (جن کا تذکرہ آئندہ کیا جائیگا) کوڑھ اور جذام متعدی بیماریاں ہیں۔ اُس کے جراثیم بہت جلد دوسروں تک منتقل ہو جاتے ہیں۔ اگر گفتگو کرنے والا ایسے مریض کے نزدیک ہو گا کہ جس کو کوڑھ ہو تو سانس کے ذریعہ اُس کے جراثیم تندرست انسان میں منتقل ہو جائیں گے۔ اِسی لئے کم از کم ایک ہاتھ دُور رہ کر گفتگو کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔

(۳۸) فِرَّ مِنَ المجذُومِ فرارکَ مِنَ الاَسَد

"جذام والے سے اِس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہیں"۔

جذام ایک موذی و متعدی مرض ہے جس کے جراثیم تندرست آدمی کو لگ جاتے ہیں تو اس کے جسم میں اُبھار اور گانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جذام کے جراثیم کو شیر کی شبیہ قرار دیا گیا ہے اور اس کو عربی میں شیر کی بیماری سے تعبیر کیا گیا ہے۔ حضرت سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ و آلہٖ وسلّم نے چودہ سو سال قبل جذام والے سے بچنے کے لئے اُس کے جراثیم کی نشاندہی بغیر کسی آلات کے فرما دی کہ جذام والے سے اس طرح بھاگو جیسے شیر سے بھاگتے ہیں۔ ۱۸۷۳ء میں ڈاکٹر ہانسن نے جذام کے جراثیم کو دریافت کیا اور اس کو ایک متعدی مرض قرار دیتے ہوئے آنحضرتؐ کے ارشادِ مبارک پر مہرِ تصدیق ثبت کی۔ ہادیٔ برحق کو صحتِ انسانی کا کتنا خیال تھا کہ آپؐ نے مبروص و کوڑھی اور جذامی سے دُور رہنے کی ہدایت فرمائی۔ حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جب اِس قسم (جذام و برص و کوڑھ) کے لوگوں کو دیکھو تو خدا سے عافیت طلب کرو اور اُن

کے مرض سے غافل نہ رہو کہ مبادا تمہارے بدن میں سرایت کر جائے۔ ہوتو

دوسری حدیث میں آنحضرتؐ نے فرمایا کہ جو لوگ بلاؤں میں مبتلا ہیں۔ اُن کی طرف کم دیکھو۔ اُن کے پاس مت جاؤ۔ اور جب اُن کے پاس سے گزرنے کا موقع ملے تو جلد گذر جاؤ۔ ایسا نہ ہو کہ جو بیماری اُنہیں ہے وہ تمہیں لگ جائے۔

(۳۹) لَا يَمْسَحْ اَحَدُكُمْ بِثَوْبِ مَنْ لَمْ يَكْسُهُ

"جسم سے اُتارے ہوئے لباس کو کوئی ہاتھ نہ لگائے"

جسم سے جو لباس اُتارا جاتا ہے اس میں کثافت ہوتی ہے۔ بار بار میلے کچیلے لباس کو ہاتھ لگانے سے کثافت کے جراثیم ہاتھوں کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں اور اس طرح بہت سی بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہے۔

(۴۰) مَنِ اتَّخَذَ ثَوْباً فَلْيُنَظِّفْهُ

"جب بھی آپ لباس زیبِ تن کرنا چاہیں تو اُسے پاک و صاف کر لیں"

اِسلام میں پاکیزگی اور صفائی کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔ اسلام ظاہری صفائی کے ساتھ طہارت و پاکیزگی کو بھی ضروری قرار دیتا ہے اور صفائی کو نصفِ ایمان قرار دے کر رُوح کی پاکیزگی کے لئے جسم کی طہارت کو لازم قرار دیا ہے۔ اِس لئے لباس کو پاک و صاف رکھنا چاہیئے۔ لباس کو پاک و صاف رکھنے سے بہت سی بیماریوں مثلاً سفلس، تپِ دق و دیگر وبائی امراض سے انسان محفوظ و مامون رہتا ہے آنحضرت نے لباس کی نظافت کا خاص طور سے حکم فرمایا ہے۔

احادیثِ معتبرہ میں ہے کہ عمدہ اور اپنے حسبِ حال نفیس لباس زیبِ تن کرنا باعثِ خوشنودی خدا ہے۔ حضرت رسُول اکرمؐ نے ارشاد فرمایا ہے کہ عمدہ کپڑے پہنو

خوشبو لگاؤ۔ زینت کرو کیونکہ یہ عمل خدا کو پسند ہے۔ اور خدا صاحبِ زینت کو دوست رکھتا ہے۔ مگر یہ ضرور ہے کہ مال حلال سے ہو اور اسراف کی حد تک نہ پہنچے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ پروردگارِ عالم ترکِ زینت اور بدحالی کو مذموم سمجھتا ہے اور نفیس لباس پہننا خوشبو لگانا اور مکان کو صاف و ستھرا رکھنا خدا کو محبوب ہے۔ حضرتِ امیرالمومنینؑ سے منقول ہے کہ اُجلے کپڑے پہننے سے رنج و غم دُور ہوتے ہیں اور نماز قبول ہوتی ہے۔

امراض کا علاج کرانا سُنّتِ نبیٔ اکرمؐ ہے

زاد المعاد میں حضرتِ بلال بن سیافؓ سے یہ روایت نقل ہے۔

قَالَ دَخَلَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلٰى مَرِيْضٍ يَعُوْدُهٗ فَقَالَ اَرْسِلُوْا اِلٰى طَبِيْبٍ فَقَالَ قَائِلٌ وَاَنْتَ تَقُوْلُ ذٰلِكَ ؟ يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ! قَالَ نَعَمْ اِنَّ اللّٰهَ عَزَّوَجَلَّ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً اِلَّا اَنْزَلَ لَهٗ دَوَاء

حضرت بلال بن سیافؓ بیان کرتے ہیں کہ حضرتِ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک مریض کی عیادت کے لئے تشریف لے گئے۔ آپؐ نے حکم فرمایا کہ کسی طبیب کو بُلا بھیجو، یہ سُن کر حاضرین میں سے کسی نے عرض کیا کہ یا رسُول اللہ کیا آپ یہ فرما رہے ہیں۔ حضورؐ نے فرمایا۔ "ہاں بے شک اللہ بزرگ و برتر نے کوئی ایسی بیماری نہیں نازل کی جس کی دوا کو نہ اُتارا ہو"

بنا بر فطرتِ انسانی حضرت ختمی المرتبتؐ کے اِس ارشادِ گرامی سے صاف واضح ہے کہ اگر کوئی مرض لاحق ہو تو علاج معالجہ کے لئے معالجین سے رجوع کرنا چاہیئے اور علاج کرانا چاہیئے ۔ اور یہ کہ کسی مرض کا علاج کرانا سنتِ نبی اکرمؐ ہے ۔ اور کوئی مرض لاعلاج نہیں ہے ۔ شافی مطلق نے ہر مرض کے ساتھ اس کا مداوا پیدا کر دیا ہے ۔ اس لئے علاج معالجہ کو ترک نہیں کرنا چاہیئے اور شفایابی سے بھی مایوس نہیں ہونا چاہیئے ۔

"حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ پیغمبروں میں سے کوئی پیغمبر بیمار ہو گئے انہوں نے کہا کہ میں دوا نہ کروں گا ۔ جس نے مجھے بیمار کیا ہے وہی تندرست بھی کرے گا حق تعالیٰ نے وحی بھیجی کہ جب تک تم علاج نہ کروگے میں شفا نہیں دوں گا ۔"

ایک اور روایت میں ہے کہ لوگوں نے حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے پوچھا کہ آدمی دوا پیتا ہے کبھی تو وہ مرجاتا ہے اور کبھی اچھا ہو جاتا ہے ۔ مگر اکثر تو اچھا ہی ہوتا ہے (اس میں کیا رمز ہے؟) ۔ فرمایا حق تعالیٰ نے دوا پیدا کی ہے اور شفا بھی اُسی کے ہاتھ ہے ۔ اور کوئی بیماری اُس نے ایسی نہیں پیدا کی جس کی دوا نہ ہو ۔ مناسب ہے کہ دوا پیتے وقت خدا کا نام لیا کرے (یعنی محض دوا پر بھروسہ نہ کرے بلکہ اُس سے بھی اعانت طلب کرے جس کے قبضۂ قدرت میں مرض کا بھجانا، دوا میں تاثیر بخشنا، صحت عطا فرمانا سب کچھ ہے)

حضرتِ امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ اکثر درد اور بیماریاں صفرا و سوداء کے غلبہ سے اور جلے ہوئے خون اور بلغم کی زیادتی سے پیدا ہوتی ہیں ۔ آدمی کے لئے مناسب ہے اپنے حفظِ صحت میں کوشش کرے مبادا اخلاط فاسدہ غالب آجائیں اور اُسے ہلاک کر دیں ۔

(۴۱) دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

"تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو"

حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کہ تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو ۔ فرمایا کہ صدقہ بڑی بڑی بلاؤں کو ٹال دیتا ہے ۔ اور بہت صدقہ دینے والا ذلت وخواری اور خرابی کی موت نہیں مرتا ۔

منقول ہے کہ ایک شخص نے حضرتِ امام موسیٰ کاظمؑ کی خدمت میں عرض کی کہ میرے بال بچے وغیرہ ملا کر ہم سب دس آدمی ہیں اور سب کے سب بیمار ہیں ۔ فرمایا سب سے بہتر علاج صدقہ ہے ۔ کیونکہ صدقے سے بہتر اور جلد تر کوئی چیز فائدہ نہیں کرتی ۔

امراضِ چشم کا علاج

ہر انسان کے لئے آنکھیں خدا کی نعمتوں میں سے ایک بہت بڑی نعمت ہیں ۔ آنکھوں کی حفاظت کرنا ہر انسان کا اولین فرض ہے کیونکہ اس میں اُسی کی بھلائی ہے ۔ اگر آنکھیں نہ ہوں تو انسان کی دنیا اندھیری ہو جاتی ہے آنکھوں کے امراض اور ان کی تفصیل بیان کرنے کے لئے تو ایک پوری کتاب لکھی جائے تو وہ بھی ناکافی ہے اور اسی طرح علاج کے لئے بھی کثیر صفحات کی ضرورت ہے ۔ ان صفحات میں صرف یہ بتلانا مقصود ہے کہ رحمۃ للعالمین اور آئمہ معصومین نے امراضِ چشم کے لئے کیا علاج تجویز فرمایا ہے ۔

(۴۲) اَنَّ نَاسًا مِنْ اَصْحَابِ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالُوْا لِرَسُوْلِ اللّٰهِ اَلْكَمْأَةُ

جُدَرِيُّ الْاَرْضِ فَقَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اَلْكَمْاَةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاءُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ۔

"حضرت رسُول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کچھ اصحاب نے حضورؐ سے عرض کیا کہ کماۃ (کھنبی) زمین کی چیچک ہے۔ اس پر حضورِ اکرمؐ نے فرمایا کہ کھنبی تو "منّ"[1] سے ہے۔ اور اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفا ہے"

کماۃ (کھنبی) جس کو کھنب بھی کہا جاتا ہے۔ برسات کے موسم میں زمین میں خود بخود اُگتی ہے۔ اس کی کاشت نہیں ہوتی۔ یہ دودھیا، سفید، سُرخ اور سیاہ رنگت کی ہوتی ہے۔ سیاہ رنگ کی کھنبی انتہائی زہریلی ہوتی ہے اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیئے اس کو خشک کرکے پیس کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی ترکاری بھی بنائی جاتی ہے جو کھانے میں بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اسہال کے لئے نافع ہے۔ اس کی خاصیت خشک و تر ہے چند کھنبیوں کو لے کر اس کا پانی نچوڑ کر شیشی میں بھر لیا جاتا ہے اور اس پانی کو آنکھوں میں ڈالا جاتا ہے۔ ماہرینِ چشم اطباء کو ہادیٔ برحق کے ارشاد کی روشنی میں "کھنبی" پر تحقیق کرنا چاہیئے۔ کیونکہ حضورؐ کے ارشاد کی صداقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا۔ کافی میں بہ حدیث معتبر حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام منقول ہے کہ فرمایا جناب رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہ کماۃ (کھنبی)[2] داخل "من وسلویٰ" ہے جو بنی اسرائیل پر نازل ہوا تھا۔ اور میرے لئے بہشت سے آیا۔ اس کا پانی آنکھ کے لئے شفا ہے۔[3]

[1] مَنّ وہ غذا جو بنی اسرائیل کو صحرا میں عطا ہوئی تھی۔
[2] کھنبی کو انگریزی میں مشروم کہتے ہیں۔ ہندوستان میں بعض لوگ اسے سانپ کی چھتری کہتے ہیں۔
[3] حلیۃ المتقین علامہ مجلسی [3] طب نبویؐ، حافظ نذر احمد [4] سنن ماجہ،

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ۔

(۴۳) سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ عَلَيْكُمْ بِالْاِثْمِدِ عِنْدَ النَّوْمِ فَاِنَّهٗ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ۔ (مستدرک حاکم)

"میں نے سنا ہے کہ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے تھے کہ تم سوتے وقت سیاہ رنگ کا سُرمہ ضرور لگایا کرو۔ بیشک یہ نگاہ کو روشنی بخشتا ہے۔ اور بال اُگاتا ہے۔"

(۴۴) عَلَيْكُمْ بِالْاِثْمِدِ فَاِنَّهٗ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ

"اثمد کو اپنے اوپر لازم کرلو۔ کیونکہ یہ نگاہ کو تیز کرتا اور بالوں کو اُگاتا ہے۔"

(۴۵) عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُ اَكْحَالِكُمُ الْاِثْمِدُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ

"سب سے بہتر سُرمہ اثمد ہے جو نگاہ کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اُگاتا ہے"[1]

غور فرمایئے کہ حضرت نبی کریمؐ نے آنکھوں کی حفاظت کے لئے کتنا سہل نسخہ تجویز فرمایا ہے کہ سرمہ لگایا کرو۔ اس سے نگاہ میں تیزی پیدا ہوتی ہے اور بصارت کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ بال اُگتے ہیں۔ اب حضرات آئمہ طاہرینؑ کے ارشادات سُرمہ سے متعلق اور آنکھوں کی مختلف بیماریوں کے علاج جو انہوں نے تجویز فرمائے ہیں ملاحظہ کیجئے

- حضرت امام محمد باقرؑ سے منقول ہے کہ سُرمہ لگانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے اور پلکیں مضبوط ہو جاتی ہیں[2]

[1] سنن ابن ماجہ جلد دوئم [2] حلیۃ المتقین [3] تہذیب الاسلام

■ حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ سرمہ لگانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ نئی پلکیں پیدا ہوتی ہیں۔ بینائی تیز ہوتی ہے اور سجدے کو طول دینے میں مدد ملتی ہے۔

■ حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ سوتے وقت سرمہ لگانے سے آنکھوں میں پانی نہیں اترتا

گزشتہ صفحہ میں سرمہ اثمد کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ یہ سرمہ اثمد اصفہان کے پہاڑوں اور کانوں سے کھود کر نکالا جاتا ہے اور خواص کے اعتبار سے بہت ہی عمدہ اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس سرمہ کی تعریف حافظ ابن قیمؒ نے اس طرح بیان فرمائی ہے۔

"اثمد سے مراد سرمہ کا وہ سیاہ پتھر ہے جو اصفہان سے آتا ہے اور یہ مغرب سے آنے والے تمام سرموں سے اچھا ہے۔ کیونکہ اس کا اثر فوری ہوتا ہے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ یہ تاثیر میں ٹھنڈا ہوتا ہے۔ آنکھوں کو تقویت دیتا ہے۔ آنکھوں کے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھ سے پانی بہنے اور دیگر رطوبتوں کو روکتا ہے۔ آنکھ میں بڑھے ہوئے گوشت کو اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ جب اسے شہد اور پانی میں گھول کر لگایا جائے تو اس کے فوائد میں اضافہ ہوتا ہے"[1]

سرمہ استعمال کرتے وقت سرمہ کو دیکھ لیا جائے کہ سرمہ ہی ہے یا سِکہ کیونکہ اکثر جعلساز سِکہ کو سرمہ کے نام سے فروخت کرتے ہیں بہتر یہ ہے کہ سرمہ

۱۔ طب النبوی، حافظ ابن قیمؒ

کسی اچھے مستند ادارے کا ہو تو بہتر ہے۔ سرمہ پاکستان میں چترال کے پہاڑوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اور اچھا ہوتا ہے

(۴۶) اَكلُ السَفَرجَل يذهِبُ ظُلمَةَ البَصَر

"بہی کا کھانا تاریکیٔ چشم کو دور کرتا ہے"

بہی کے فوائد آئندہ صفحات میں بیان کئے جائیں گے۔

■ حضرتِ امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ تمہیں مسواک کرنا لازم ہے کہ اس سے آنکھوں میں جلا ہوتی ہے اور اسی طرح سرمہ لگانا ضروری ہے کہ اس سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے کیونکہ مسواک سے بلغم خارج ہوتا ہے اور دماغ اور آنکھوں کی طرف کا زائد پانی نکل جاتا ہے اسی سبب سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور سرمہ لگانے سے آنکھوں کا فضول پانی رکتا ہے اور منہ کے راستے سے نکل جاتا ہے اس وجہ سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے"[1]

■ حضرتِ امام رضاؑ سے منقول ہے کہ جس شخص کی بینائی کمزور ہوگئی ہو اسے لازم ہے کہ سوتے وقت چار سلائیاں داہنی آنکھ میں اور تین سلائیاں بائیں آنکھ میں لگایا کرے"[2]

آنکھوں کے علاج سے متعلق آئمہ طاہرینؑ مندرجہ ذیل نسخے تجویز فرماتے ہیں۔

■ منقول ہے کہ حضرتِ امام حسین علیہ السلام نے اپنے اصحاب میں سے کسی سے ارشاد فرمایا تھا کہ بلیلہ زرد ایک عدد۔ فلفل سات عدد پیس کر پکالو اور پھر آنکھوں میں

۱۔ تہذیب الاسلام ترجمہ حلیۃ المتقین، ۲۔ طب امام رضا، ۳، ۴، ۵
تہذیب الاسلام۔ قیمتی پتھر اور کرشمہ قدرت،

لگا لو۔

■ حدیث صحیح میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرتِ امام جعفر صادقؑ کی خدمت میں آنکھوں کے مرض کی شکائیت کی، حضرت نے اِرشاد فرمایا کہ صدوار اور کافور لے کر دَوا تیار کرے (اور آنکھوں میں لگائے) دوسری روایت میں ہے کہ یہ بھی فرمایا کہ اس دَوا کے استعمال سے آنکھوں کو اور دِل کو تقویت پہنچتی ہے اور ضعف جاتا رہتا ہے۔

■ حضرتِ امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ آنکھوں کی پُتلیوں میں جو سفیدی آجاتی ہے اُس کے لئے دانہ فرنگ نافع ہے۔ اس پتھر کو انتہائی باریک پیس کر مثل سُرمہ استعمال کرنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔ ۲

■ روایت میں منقول ہے کہ ایک شخص نے حضرت امام جعفر صادقؑ کی خدمت میں سفیدی چشم کی شکائیت کی اور یہ بھی عرض کیا کہ میرے جوڑ جوڑ میں درد رہتا ہے۔ اور دانتوں میں بھی درد ہے۔ حضرت نے اُس کو یہ نسخہ تجویز فرمایا۔ فلفل سفید، دار فلفل ہر ایک سات سات ماشہ۔ نوشادر صاف کردہ ساڑھے تین ماشے کو خوب باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں پھر دونوں آنکھوں میں تین تین سلائیاں لگا کر اس کی سوزش کا تحمل کرو۔ اور ایک گھنٹہ تک صبر کرو، انشااللہ سفیدی برطرف ہو جائے گی، اور آنکھ میں جو زائد گوشت بڑھ گیا ہے وہ بھی دُور ہو جائے اور درد کو بھی سکون ہوگا۔ اس کے بعد آنکھ کو آبِ تازہ (آبِ صافی) سے دھو کر معمولی سُرمہ لگایا جائے۔ ۱

---

۱ طب الصادقؑ۔ تہذیب الاسلام۔ ۲ حلیۃ المتقین۔ تہذیب الاسلام۔

■ حضرتِ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے معتبر روایت میں منقول ہے کہ صبر سقوطری اور کافور ہر دو ہم وزن لے کر خوب باریک پیسیں اور کپڑے میں چھان کر رکھ چھوڑیں اور ہر مہینہ ایک مرتبہ سُرمہ کی طرح لگا لیا کریں، آنکھوں کی کسی بیماری اور دردِ سر کی کبھی شکایت نہ ہوگی۔ ۲

اِمراضِ قلب کا علاج

قلب جسمِ انسانی کے اندر بادشاہ کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم کا ہر ذرّہ قلب کی حفاظت کرتا ہے اور اس کے لئے خون پہونچاتا ہے۔ قلب بھی اپنی ڈیوٹی پوری طرح انجام دیتا ہے اور جسم کے اندر ایک ایک ریشہ تک خون پہونچاتا ہے۔ اگر خدانخواستہ قلب میں کوئی نقص پیدا ہو جائے یا وقتی طور پر کچھ گڑبڑ ہو جائے تو سارے اعضا اس کی وجہ سے متاثر ہو جاتے ہیں اور جسم کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

چھوٹا سا یہ لوتھڑا جس کی ساخت ہماری مٹھی برابر ہے۔ پورے جسم کو خون کی فراہمی اور شریانوں کے ذریعہ جسم کے ہر حصّہ میں خوراک اور آکسیجن کی فراہمی اسی لوتھڑے کا کام ہے۔

ہمارے جسم میں قلب کا سب سے اہم کام خون کو صاف کرنا ہے اور وریدوں (گندے خون کی نالیوں) سے شریانوں (صاف خون کی نالیوں) میں منتقل کرنا ہے قلب پر انسان کی صحت اور عدمِ صحت کا دارومدار ہے اگر اس میں بگاڑ پیدا ہو جائے تو انسان کی صحت میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی حرکت رک جائے تو زندگی کا چراغ ہی گل ہو جاتے۔ امراضِ قلب کے یوں تو بہت سے اسباب ہیں۔ بعض اطباء ماہرینِ قلب نے جو بیان کئے ہیں اُس میں سے چند یہ ہیں۔ معدہ میں نقص و بدہضمی، پُرخوری، مرغن غذاؤں کا بکثرت استعمال۔ ثقیل غذاؤں کا کھانا۔ کثرتِ تمباکو نوشی، مے نوشی۔ شدید دماغی و ذہنی الجھنیں، زیادہ خوف، چائے اور زیادہ شکر کا استعمال

وغیرہ وغیرہ،

چکنی اور چربی کی اشیاء بھی امراضِ قلب کا باعث بنتی ہیں۔ کیونکہ اِن سے کلیسٹرول نامی مادہ جسم میں زیادہ ہو کر خون کو گاڑھا کر دیتا ہے۔ اور خون گاڑھا ہو تو شریانوں میں خون کی روانی متاثر ہوتی ہے۔

امراضِ قلب میں جہاں اب تک بے شمار وجوہات و اسباب نظر آتے ہیں اور بیان کئے جاتے ہیں وہاں خون کے سیاہ اور گاڑھے پن کو بھی ایک اہم عارضہ سمجھا جاتا ہے۔ خون کے گاڑھے پن کے بارے میں کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر جان گاف مین کا کہنا ہے کہ جانوروں کی چربی اور انڈوں میں ایک مادّہ کلیسٹرول، لیس دار خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ جو خون پر تین طرح سے اثر انداز ہوتا ہے۔

۱۔ جب کلیسٹرول سے بھرپور خوراک جسم انسانی میں داخل ہوتی ہے تو کلیسٹرول خون میں جذب ہو کر اسے لیس دار بنا دیتا ہے۔

۲۔ اِس لیس کی وجہ سے شریانوں کی لچک کافی حد تک مفقود ہو جاتی ہے اور انہیں سختی کے باعث زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے جس سے اکثر خون منجمد ہو جاتا ہے۔

۳۔ اچانک حرکتِ قلب بند ہونے والے مریضوں کی حرکتِ قلب بند ہونے کی وجوہات کی تحقیق و جانچ پڑتال کرنے سے معلوم ہوا کہ اِن کی عام خوراک میں کلیسٹرول کو تحلیل کرنے والے وٹامنز پیدا ہونے ہیں جس کے باعث کلیسٹرول کے سخت ردِّعمل سے خون جم جاتا ہے اور قلب اپنا کام بند کر دیتا ہے مشہور برطانوی ماہرِ قلب سَر موریس کنیڈی نے اپنے مشاہدات و تجربات میں بیان کیا ہے کہ جفاکشوں کی بہ نسبت امیروں اور خوشحال و پُرسکون گھرانوں میں اس مرض کو زیادہ پایا جاتا ہے،

آج کے جدید ترقی یافتہ دور میں جہاں یہ مرض دن بدن بڑھتا جا رہا ہے اور عام ہوتا جا رہا ہے وہاں اس کے علاج بھی نئے نئے دریافت ہو رہے ہیں اور نت نئی ادویہ سامنے آ رہی ہیں۔ ایک علاج بائی پاس بھی دریافت ہوا ہے لیکن اس مرض پر مکمل قابو نہیں پایا جا سکا۔ امراضِ قلب کا علاج جس کو حضرتﷺ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل فرمایا وہ بھی ملاحظہ کیجیے۔ حضرت سعید رضی اللہ بیان کرتے ہیں۔

(۴۷) مَرِضْتُ مَرَضًا فَاَتَانِی النَّبِیُّ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ یَعُوْدُنِیْ فَوَضَعَ یَدَہٗ بَیْنَ ثَدْیَیَّ حَتّٰی وَجَدْتُ بَرْدَھَا عَلٰی فُؤَادِیْ وَقَالَ اِنَّکَ رَجُلٌ مَفْؤُوْدٌ اِئْتِ الْحَارِثَ بْنَ کَلْدَۃَ اَخَا ثَقِیْفٍ فَاِنَّہٗ رَجُلٌ یَتَطَبَّبُ فَلْیَاْخُذْ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِّنْ عَجْوَۃِ الْمَدِیْنَۃِ فَلْیَجَاْھُنَّ بِنَوَاھُنَّ ثُمَّ لِیَلُدَّکَ بِھِنَّ۔

"میں ایک دفعہ بیمار ہو گیا تو حضورﷺ میری بیمار پرسی کو تشریف لائے۔ آپؐ نے میری چھاتیوں کے درمیان (سینہ پر) دستِ مبارک رکھا۔ مجھے اس کی ٹھنڈک دل کو محسوس ہوئی۔ آپؐ نے فرمایا تمہیں دل کی تکلیف ہے تم حارث بن کلدہ ثقفی کے پاس جاؤ کیونکہ وہ طبیب[1] ہے۔ اسے چاہیئے کہ وہ مدینہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ لے اور وہ تمہارے منہ میں ڈال دے[2]"

---

[1] آنحضرتﷺ کے زمانے میں عرب کے طبیب تھے [2] ابو داؤد، طبِ نبوی

کھجور صحرائی علاقے کا موسمِ گرما میں پیدا ہونے والا پھل ہے جسے پکنے کے بعد احتیاط سے سنبھال لیں تو سال بھر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں جو رنگت اور ذائقہ اور تاثیر میں بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ عجوہ کھجور، کھجوروں کی اعلیٰ قسم میں سے ہے۔ یہ کھجور ذائقہ میں لذیذ اور مفرّح ہے۔ حجم میں درمیانہ سائز ہوتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ کھجور سے متعلق تذکرہ ہم آئندہ صفحات میں تحریر کریں گے۔ یہاں تو صرف عجوہ کھجور کے بارے میں تحریر کرنا مقصود تھا کہ آنحضرتؐ نے امراضِ قلب کے لئے عجوہ کھجور کو علاج تجویز فرمایا۔ اور طبیب سے رجوع کرنے کا حکم فرمایا قلب کے بارے میں ایک اور حدیث ملاحظہ ہو۔

(۴۸) قال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم الا ان فی الجسد لمضغۃ اذا صلحت صلح الجسد کلہ و اذا فسدت فسد الجسد کلہ۔ الا وھی القلب

"حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرتﷺ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ یاد رکھو۔ جسم میں ایک لوتھڑا ہے جب تک وہ ٹھیک ہے۔ سارا جسم ٹھیک ہے اور جب اس میں خرابی ہو جاتی سارے جسم میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ خوب یاد رکھو۔ یہ قلب ہے" (متفق علیہ۔ مسلم۔ ابن ماجہ)

آنحضرتﷺ نے چودہ سو سال پہلے بغیر کسی آلات وائکسرے مشین کے قلب کی تشریح مندرجہ بالا حدیث میں بیان فرما دی۔ ایک اور حدیث قلب کے علاج سے متعلق ملاحظہ ہو جس کے راوی حضرت طلحہ بن عبیدؓ ہیں۔

(۴۹) دَخَلْتُ عَلَی النَّبِیِّ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ

وَبِيَدِهٖ سَفَرْجَلَهٗ فَقَالَ دُوْنَكَهَا يَا طَلْحَةُ فَاِنَّهَا تُجِمُّ الْفُؤَادَ.

"میں رسُول خدا صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپؐ کے دستِ مبارک میں ایک بہی دانہ تھا۔ آپ نے فرمایا۔ اے طلحہ! یہ لے لو۔ بے شک یہ دِل کے لئے مفرّح ہے" (ابن ماجہ۔ زادالمعاد)

۲۔ یہی حدیث مبارکہ دوسری اسناد کے ساتھ ان لفظوں میں نقل ہوئی ہے۔

(۵۰) فَاِنَّهَا تَشُدُّ الْقَلْبَ وَتُطِيْبُ النَّفْسَ وَتَذْهَبُ بُطْخَاءَ الصَّدْرِ.

"بے شک یہ (بہی) دِل کے لئے مقوّی ہے۔ رُوح کے لئے مفرّح ہے اور سینہ کی گھٹن کو دُور کرتی ہے۔" (النسائی شریف) ایک دوسری روایت میں یہ بھی ہے وَيَجْلُو الْفُؤَادَ یعنی دِل کو روشن کرتی ہے (معجم الکبیر طبرانی) [1]

سفرجل جس کو طب میں بہی کہا جاتا ہے۔ یہ پہاڑی خطوں میں پیدا ہونے والا پھل ہے۔ سیب سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں ترش و شیریں۔ اس کے بیج کو بہدانہ کہا جاتا ہے اِس کی دونوں قسموں کا رنگ الگ ہوتا ہے۔ ترش کا مزاج سرد اور شیریں کا مزاج معتدل ہوتا ہے۔

کتاب المفردات میں ہے کہ بہی سے شربت، رُب اور مُربّہ بنایا جاتا ہے بے حد درجہ مفرّح اور مقوّی ہے۔ معدہ جگر اور دِل و دماغ کے لئے قوّت بخش ہے خفقان، حرارتِ جگر اور ضعف قلب کے لئے نافع اور سودمند ہے۔ پیاس اور قے

[1] ۔ طب نبوی، حافظ نذر احمد

کے دَوران تسکین بخش ثابت ہوتا ہے [2]

ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید تحریر فرماتے ہیں کہ" بہی کھانے سے جگر اور آنتوں کو طاقت ملتی ہے اور آنتوں کے سدّے ختم ہو جاتے ہیں۔ دل و دماغ اور پھیپھڑوں میں بہی کا استعمال بہترین اور شفا بخش ہے۔ ریگ مثانہ اور پتھری بہی کھانے سے ختم ہو جاتی ہے۔ کھانسی کے لئے بہی کا مربّہ اکسیر اعظم کا حکم رکھتا ہے۔ بہی منہ سے خون آنے والے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے بہی بے حد مفید ہے بہی کا مُربہ استعمال کرنے سے حاملہ عورتوں کا حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا۔ یہ بھی موجودہ دَور کے ایک طبیب کی تحقیق کہ سفرجل قلب کے لئے مقوّی اور ضعف قلب کے لئے نفع بخش ہے حضرت نبی اکرمؐ نے چودہ سو سال قبل امراض قلب میں مبتلا مریضوں کے لئے سفرجل اور عجوہ کھجور کا استعمال تجویز فرمایا۔ اب آیئے دیکھیں کہ حضرات آئمہ طاہرینؑ اس سلسلے میں کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

- حضرت امیر المومنین علیہ السلام سے منقول ہے کہ بہی کھانے سے ضعیف دل قوّت و توانائی حاصل کرتا ہے۔ معدہ صاف ہو جاتا ہے دانائی بڑھتی ہے اور ڈرپوک آدمی دلیر بن جاتا ہے۔
- امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ بہی کھانے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔ اور اولاد خوبصورت پیدا ہوتی ہے۔ دُوسری حدیث میں فرمایا کہ جو شخص ایک دانہ بہی نہار مُنہ کھائے حق تعالیٰ چالیس دن تک کے لئے اُس کی زبان پر حکمت جاری کرتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ خدا تعالیٰ نے کوئی پیغمبر ایسا نہیں بھیجا۔ جس کے بدن سے

[2] ۔ طب نبوی

غذائیں، گوشت، نشہ آور اشیاء و شراب سے اور زیادہ قبض رہنے سے زیادہ شکر کے استعمال سے ہو جاتا ہے۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ان دونوں امراض کے لئے انجیر کو شفا فرمایا ہے۔ ارشاد ہوتا ہے کہ۔

۵۲ کُلُ التِّین فَانّھا یَنفَعُ البَوَاسِیرَ وَالنِقرِس

انجیر کھاؤ کہ یہ بواسیر و نقرس کے لئے نافع ہے۔

ہوتا ہے اور سکون پہونچاتا ہے۔

- انجیر کھانے سے دائمی قبض ختم ہو جاتا ہے۔ ریاح خارج ہوتی ہے فضلات جسم سے دور ہوتے ہیں پسینہ خارج ہوتا ہے۔
- انجیر ورم تلی اور درد تلی کو دور کرتا ہے۔ سینہ اور پھیپھڑے کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم کو قطع کرتا ہے۔ دماغی امراض میں مفید ہے۔ مدر بول ہے [۲]

حضرت امیر المومنین ؑ سے منقول ہے کہ انجیر بواسیر اور درد نقرس کو دور کرتا ہے اور مجامعت کی قوت کو بڑھاتا ہے حضرت امیر المومنین ؑ سے منقول ہے کہ انجیر کھانے سے سُدے نرم ہو جاتے ہیں اور ریاح و قولنج کو نفع پہونچاتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ دن میں کھاؤ تو زیادہ کھاؤ اور رات میں کھاؤ تو کم [۳]

حضرت امام رضا ؑ سے منقول ہے کہ انجیر منھ کی بدبو دور کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے بال بڑھاتا ہے مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ انجیر کھانے کے بعد کسی اور دوا کی ضرورت نہیں رہتی [۴]۔

---

[۱] مشکوٰۃ شریف، طب نبوی [۲] پھلوں سے علاج، قدرت کے ڈاکٹر پھل [۳] تہذیب الاسلام [۴]، طب امام رضا، تہذیب الاسلام۔

قارئین کے افادے کے لئے انجیر کے مختصر خواص اور اس کے بارے میں ارشادات حضرت امیر المومنین علی ابن ابی طالب اور حضرت امام علی ابن موسیٰ رضا بیان کر دیئے ہیں۔ بواسیر کا ایک نسخہ جس کو حضرت علی ابن موسیٰ رضا نے تجویز فرمایا ہے وہ پہلے ہی میری مرتب کردہ کتاب طب امام رضا میں موجود ہے۔ انجیر کے استعمال کے سلسلے میں ایک بات عرض کرتا چلوں کہ وہ لوگ جو جگر یا معدہ کے امراض میں مبتلا ہوں وہ انجیر استعمال نہ کریں۔ انجیر کے مصلح اخروٹ۔ بادام اور شربت سکنجبین ہیں۔

حضور نبی اکرم ؐ نے بواسیر و نقرس میں ہر دو بیماریوں کے لئے انجیر سے علاج کرنے کا بیان فرمایا ہے جس کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ اسی سلسلے میں ایک اور حدیث ملاحظہ ہو۔

۵۳ أهدى الى النبى صلى الله عليه وسلم طبق من تين فقال لاصحابه كلو. فلو قلت ان فاكهة نزلت من الجنة بلا عجم لقلت هى التين وانه يذهب بالبواسير وينفع النقرس

حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس انجیروں کا ایک تھال بطور تحفہ آیا۔ آپ نے اصحاب ؓ سے فرمایا، کھاؤ، اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا یہ انجیر ہیں۔ یہ بواسیر کو دور کرتے ہیں اور درد نقرس کے لئے نافع ہیں [۱]

یوں تو انجیر کے بہت سے فوائد ہیں لیکن یہاں صرف مختصراً تذکرہ قارئین کی سہولت کے لئے تحریر کیا جا رہا ہے۔

"خواص انجیر" انجیر جسے حضرت نبی اکرم ؐ نے جنت کا پھل بیان فرمایا ہے اور جس کا ذکر قرآن حکیم کے سورۃ ۹۵ میں بھی آیا ہے۔ انجیر پھل بھی، غذا بھی اور دوا بھی ہے، بحیرہ

...م، شام، فلسطین میں اس کے درخت کثرت سے موجود پائے جاتے ہیں ۔

طبی اعتبار سے مزاج اس کا گرم و تر ہے ۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے ...جاتے ہیں گلوکوز، پروٹین، وٹامن ای، وٹامن اے،

- مرض بواسیر کے لئے انجیر بے حد نافع ہے اس کے استعمال سے بواسیر کے مسّے ختم ہو جاتے ہیں ۔
- انجیر کے کھانے سے داء مفاصل یعنی نقرس چھوٹے جوڑوں کے دردوں کو افاقہ
- امام محمّد باقر علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ بیت الخلاء میں دیر تک بیٹھنے سے بواسیر پیدا ہوتی ہے ۔
- امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ ٹھنڈے پانی سے استنجا کرنا بواسیر کو دفع کرتا ہے ۔

بُخار کا علاج

بُخار کئی اقسام کا ہوتا ہے جس میں عام سادہ بخار، انفلوئنزا، نوبتی بخار، ملیریا بخار۔

جسم انسانی میں جب آکسیجن کم ہو جاتی ہے تو موجودہ خون زیادہ تیزی کے ساتھ دورہ کرنے لگتا ہے تاکہ جتنی آکسیجن پہلے موجود ہے اور سردست مہیا ہو سکتی ہے اُسے ہی ہر گوشۂ بدن میں پہونچایا جاسکے ۔ خون کی اس تیز گردش سے اُس میں حدت پیدا ہو جاتی ہے جسے ہم بخار کہتے ہیں ۔ یہ تعریف تو سادہ بخار کی ہے لیکن عام طور پر بخار کسی اور سوزش کا نتیجہ ہوا کرتا ہے ۔ مثلاً سوزش مثانہ سوزش ۔ امعاء و جگر و تلی دل وغیرہ

انفلوئنزا: یہ بخار عموماً موسم سرما میں ہوا کرتا ہے جس کی ابتدا معمولی زکام سے ہوتی ہے چھینکیں آتی ہیں، ناک بہتی ہے ۔ کھانسی بخار اور جسم میں اکڑاؤ اور درد ہوتا ہے جسم ٹوٹتا ہے ۔ پیاس بھی لگتی ہے ۔

نوبتی بخار: موسم گرمی میں ہوا میں نمی کی زیادتی کی وجہ سے یہ عارضہ پیدا ہوتا ہے یہ نمی بدن میں داخل ہو جاتی ہے اور اس کے سبب خون میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور بدن میں آکسیجن کی مقدار نہیں رہتی اس کی وجہ سے حمی نوبتی کا دورہ ہو جاتا ہے جو بدن میں سے پانی کی زیادتی کم ہو جانے پر رفع ہو جاتا ہے اور پھر دوبارہ جس وقت موسم میں نمی کے باعث بدن میں پانی کی مقدار میں زیادتی ہو جاتی تو بخار ہو جاتا ہے

ملیریا بخار اسے موسمی بخار بھی کہتے ہیں ۔ اکثر وبائی طور پر پھیلتا ہے ۔ اس کے

علاوہ بخار کی درجنوں قسمیں ہیں۔ بخار ایک عمومی بیماری ہے اور ہر ملک اور ہر خطے میں لوگوں کو لاحق ہوتی ہے۔ گرم ممالک میں بخار کا دور دورہ بہت رہتا ہے۔ گرمی کی شدت اور سورج کی تپش سے اکثر لو لگ جاتی ہے جس کے نتیجہ میں بخار کا درجۂ حرارت انتہائی بلندی کو پہونچ جاتا ہے۔

حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کے لئے ٹھنڈا پانی ایک بہترین علاج تجویز فرمایا ہے ملاحظہ ہو حدیث۔

(۵۴) اِنّ الحُمّٰی مِن فَیحِ جَهنّم فبرّدُوها بالماء

بلاشبہ بخار جہنم کا جوش ہے اس کو ٹھنڈے پانی کے ذریعہ سرد کرو۔۔

اس حدیث مبارکہ میں بخار کو جوش جہنم سے تعبیر کیا گیا ہے جس طرح جہنم میں آگ کی تپش ہوگی۔ اسی طرح بخار کی گرمی جسم انسانی کو جہنم کا مزا چکھاتا ہے۔

حکماء کا فیصلہ ہے کہ تیز بخار میں سر پر برف کی پٹی رکھنا اور سر کو ٹھنڈے پانی سے دھونا بخار کی شدت کو گھٹانے کا واحد ذریعہ ہے اس حدیث میں بھی اسی امر کی طرف اشارہ ہے۔

- حضرت امیر المومنین علیؑ سے منقول ہے کہ حرارت بخار کو ٹھنڈے پانی اور بنفشہ سے موسم گرما میں ٹھنڈا پانی بدن پر ڈالنے سے فرو کرو۔ یہ بھی فرمایا کہ ہم اہلبیتؑ کا ذکر بخار اور ہر قسم کے مرض سے شفا کا اور شیطانی وسوسوں سے خلاصی کا موجب ہوتا ہے۔
- حضرت امام محمد باقرؑ سے منقول ہے کہ بخار کا علاج تین چیزوں سے کرنا چاہیئے قے۔ پسینہ۔ مسہل
- حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ تین تولہ قند ٹھنڈے پانی میں گھول کر نہار منہ

پینا بخار کے لئے بہت نافع ہے۔

- حضرت امام موسیٰ کاظمؑ نے تیسرے دن کے پرانے بخار کے لئے یہ علاج ارشاد فرمایا کہ کالے دانے یعنی کلونجی کو شہد میں ملا کر تین انگلیاں چاٹ لیا کرو کیونکہ یہ دونوں چیزیں مفید ہیں۔ شہد کی نسبت تو خدا فرماتا ہے کہ وہ لوگوں کے لئے شفا اور کالے دانے یعنی کلونجی کے لئے پیغمبر اکرمؐ فرماتے ہیں کہ اس میں سوائے موت کے ہر بیماری کے لئے شفا ہے۔
- ڈاکٹر گستاوے لیبون (DR. GUSTAYELEBON) تحریر کرتا ہے کہ مسلمانوں نے جو نئے نئے طریقے استعمال کئے ان میں سے ایک ٹائیفائڈ میں ٹھنڈے پانی کا استعمال ہے۔ یہ طریقہ چند صدیوں تک متروک رہنے کے بعد یورپ میں پھر دوبارہ استعمال ہونے لگا ہے کیمیکل وفزیکل فارمولوں کے بھی مسلمان ہی موجد و مخترع ہیں۔ ان کے بعد بہت سے طریقے آج بھی ہمارے یہاں استعمال ہوتے ہیں۔

مسلمانوں نے دواؤں کے استعمال میں مخصوص طریقے ایجاد کئے ہیں جو مدت دراز کے بعد آج ہمارے یہاں جدید تحقیق کے عنوان سے موسوم ہے۔[۱]

- حضرت امام رضاؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ بخار والے کو چکور کا گوشت کھلاؤ۔ کیونکہ یہ پنڈلیوں کو قوت بخشتا ہے اور بخار کو (دفع) دور کرتا ہے۔

۱۔ مغربی تمدن کی ایک جھلک۔ مولف۔ حضرت سید مجتبیٰ لاری۔
ترجمہ، مولانا روشن علی صاحب میرٹھ۔

دردِ قولنج کا علاج

پیٹ کے شدید درد کو قولنج کہتے ہیں۔ اس درد کی کئی وجوہات ہیں، پیٹ میں ریح (ہوا) کا رک جانا۔ کرم معدہ اور کرم امعاء۔ غیر منہضم اور ثقیل غذاؤں کا استعمال۔ بدہضمی وغیرہ وغیرہ۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے دردِ قولنج کیلئے فرمایا ہے کہ

(۵۵) اَکْلُ التِّینِ اَمَانٌ مِنَ الْقُوْلَنْج

"انجیر کا کھانا قولنج سے امان ہے"

انجیر کے فوائد اس سے پیشتر بیان کئے جاچکے ہیں دیکھئے بواسیر و نقرس کا علاج۔

بواسیر اور درد قولنج کے لئے حضرات آئمہ کرام نے مندرجہ ذیل ادویہ کو تجویز فرمایا ہے۔

- حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ جو شخص زبیب[1] (منقیٰ) اور اخروٹ کھائے اور اگر اسے بواسیر کا عارضہ ہوگا تو جاتا رہے گا۔ کیوں کہ منقیٰ اور اخروٹ باہم مل کر بواسیر کو جلا دیتے ہیں۔ ریاح کو رفع کرتے ہیں۔ معدے کو نرم کرتے ہیں اور گردوں کو گرم۔

[1] زبیب کا تہذیب الاسلام میں اجوائن ترجمہ کیا ہے اور طب النبیؐ میں کشمش ترجمہ کیا ہے۔ المنجد طبع کویت میں زبیب کے معنیٰ سکھائے ہوئے یعنی خشک انگور کے ہیں اور یہی صحیح ہے کہ منقیٰ ہے۔

حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا کہ کاسنی کے سات پتے اور کدو کا استعمال دردِ قولنج سے محفوظ رکھتا ہے۔

معتبر حدیث میں حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے منقول ہے کہ دردِ قولنج۔ درد ریاح۔ وجع المفاصل۔ سستی بدن اور اندرونی سردی کے لئے مٹھی بھر میتھی اور مٹھی بھر انجیر خشک اور ان دونوں کو ایک صاف پتیلے میں ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ ان دونوں کے اوپر آجائے پھر انہیں پکا کر چھان لیں اور ایک دن چھوڑ کر تھوڑا تھوڑا پانی اس میں سے پیتے رہیں (انشاءاللہ تعالیٰ) سب شکایتیں رفع ہوجائیں گی۔

نمونیہ اور پلورسی کا علاج

پھیپھڑوں کی سوزش، پھیپھڑوں کے بخار کو نمونیہ کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں پھیپھڑے کی ساخت میں ورم آجاتا ہے۔ اور ساتھ ہی شدید بخار ہوجاتا ہے کبھی ایک پھیپھڑے میں ورم آتا ہے کبھی دونوں پھیپھڑے متورم ہوجاتے ہیں۔ مرض کا زیادہ غلبہ ۵ سے ۱۰ روز تک رہتا ہے۔ نمونیہ میں اگر احتیاط نہ برتی جائے تو پھیپھڑوں میں پانی بھر جاتا ہے۔ پھیپھڑے میں پانی بھر جائے تو انگریزی میں پلورسی کہتے ہیں اور یہی ذات الجنب ہے۔ احادیث میں جن کو بیان کیا جا رہا ہے ذات الجنب کے علاج کے لئے بیان کیا گیا ہے۔ کیونکہ علماء کرام نے احادیث کا ترجمہ کرکے ذات الجنب کو نمونیہ تحریر کیا ہے اور بعض نے ذات الجنب ہی تحریر کیا ہے۔ اس لئے اس کی وضاحت

کی جارہی ہے کہ ذات الجنب نمونیہ کی بگڑی ہوئی شکل ہے۔ ذات الجنب کے علاج کے لئے جو حضرت نبی اکرمؐ نے علاج تجویز فرمایا ہے ہدیہ قارئین ہے اِس حدیث کے راوی حضورؐ کے مشہور صحابی حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ۔

(۵۶) اَمَرَنَا رَسُوْلُ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ اَنْ نَتَدَاوٰی مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِیِّ وَالزَّیْتِ

"ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم نمونیہ کا علاج قسط بحری اور زیتون سے کریں [1]

قسط۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک قسط بحری (قسط ابیض) دوسرے قسط ہندی (قسط اسود) ذائقہ کے اعتبار سے بھی قسط کی دو اقسام ہیں۔ ایک شیریں دوسرے تلخ ہندی میں اس کو گوٹھ کہتے ہیں۔ اس کو عود ہندی بھی کہا جاتا ہے سنن ابن ماجہ قسط تلخ اس کا استعمال بیرونی طور پر کیا جاتا ہے۔ یہ ریاح کو اور ورم کو تحلیل کرتی ہے۔ تشنج کو دور کرتی ہے۔ دمہ، نمونیہ اور بلغمی امراض کے لئے نافع ہے قسط شیریں۔ کی جڑ خوشبودار ہوتی ہے۔ یہ دماغ، جگر اور اعضاء کے لئے مقوی ہے۔ اعصاب کے لئے قوت بخش ہے۔ دماغی امراض کے لئے نافع ہے۔ فالج لقوہ اور رعشہ کے لئے سودمند ہے [1]، زیتون کا بیان آئندہ صفحات میں ادویہ

---

[1] ۔ ترمذی شریف، مستدرک حاکم۔ طب نبویؐ، حافظ نذر احمد

داغذیہ کے عنوان میں کیا جائے گا۔ نمونیہ کے لئے حضرت زید ابن ارقمؓ حضرت نبی اکرمؐ کی ایک اور حدیث بیان فرماتے ہیں۔

(۵۷) قَالَ کَانَ النَّبِیُّ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ یَنْعَتُ الزَّیْتَ وَالْوَرْسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ۔

"کہ حضرت رسولِ خدا ذات الجنب (پسلی کے درد کی بیماری) کے سلسلہ میں زیتون اور ورس کی تعریف فرمایا کرتے تھے [2]

"ورس" ایک گھاس ہے۔ یمن میں پیدا ہوتی ہے اس کا رنگ زرد ہوتا ہے تھوڑی سی خوشبو اور تلخی ہوتی ہے۔ کپڑے رنگنے کے کام میں آتی ہے [3]۔

ورس۔ قسط۔ زیتون کا تیل۔ انہیں پیس کر اور ملا کر ورم پر لیپ کیا جائے سنن ابن ماجہ میں ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ تم اپنے اوپر عود ہندی کو لازم کرلو۔ کیونکہ اس میں سات بیماریوں کی دوا موجود ہے جس میں سے ایک ذات الجنب (نمونیہ درد پسلی) ہے۔ طب النبیؐ میں ایک حدیث میں قسط کے بارے میں اس طرح تحریر ہے کہ

(۵۸) خَیْرُ مَا تَدَاوَیْتُمْ بِہِ الْحِجَامَۃُ وَالشُّوْنِیْزُ وَالْقُسْطُ

"وہ بہترین چیز جس سے بدن کا علاج کرو۔ حجامت (پچھنے لگوانا) کلونجی اور قسط ہیں"۔

---

[1] طب النبیؐ۔ آقائے محمد واصف (۲) طب النبوی، حافظ نذر احمد بحوالہ کتاب المفردات وخواص الادویہ (۳) سنن ابن ماجہ، مشکواۃ شریف و ترمذی شریف۔

حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص رات کو سداب کھا کر سوئے وبیشُنی اور اندرونی دردوں سے اور ذات الجنب سے محفوظ رہے گا۔ ملاحظہ ہو حدیث مبارکہ۔

(۵۹) مَنْ اَکَلَ السَّدَابَ وَنَامَ عَلَیْہِ اٰمِنَ مِنَ الدُّوَارِ وَذَاتِ الْجَنْبِ

"جو شخص سداب کھا کے اُسی حالت میں سو جائے وہ دماغی امراض اور ذاتِ الجنب سے محفوظ رہے گا۔"

■ کھانسی کے لئے حضرت امام جعفر صادقؑ نسخہ تجویز فرمایا ہے۔ مصطگی رومی، کندر، تخم [illegible] فارسی، اجوائن دیسی، سیاہ دانہ، مساوی الوزن لیں اور اُن کو کوٹ چھان کر خالص شہد میں خمیر کرلیں اور سوتے وقت چھوٹے بیر کے برابر کھا لیا کریں (کھانسی کے لئے بہتر ہے)

■ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے کھانسی کے لئے ہی نسخہ ارشاد فرمایا کہ انجدان رومی اور مصری دونوں ہم وزن لے کر اُن کا سفوف بنا کر ایک دو روز کھانے سے کھانسی جاتی رہتی ہے[1]

■ حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ ذات الجنب والے کے پیٹ میں بحیثیت دوا برگ چقندر سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے[2] کھانسی کے لئے امام رضاؑ نے جو نسخہ تجویز فرمایا ہے وہ طب امام رضاؑ میں موجود ہے۔

(۱) طب الصادق (۲) طب امام رضا علیہ السلام

■ تہذیب الاسلام میں تحریر ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادقؑ کی خدمت میں حاضر ہو کر درد سینہ (نمونیہ) کی شکایت کی۔ حضرتؑ نے فرمایا کہ تو قرآن مجید سے طلب شفاء کر کیوں کہ خدائے تعالیٰ فرماتا ہے فِیْہِ شِفَآءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ۔ یعنی جو کچھ تمہارے سینوں میں ہے قرآن مجید میں اُس کے لئے شفا موجود ہے۔

■ کسی شخص نے حضرت امام موسیٰ کاظمؑ سے مرض سل کی شکایت کی۔ حضرتؑ نے فرمایا کہ سنبل، قاقلہ، زعفران، عاقرقرحا، بزرالبنج، خربق سفید، فلفل سفید مساوی الوزن لے کر اور فرفیون تمام ادویہ سے دو چند پھر یہ سب اجزاء پیس کر ریشم کے کپڑے میں چھان کر صاف شدہ شہد میں ملالو۔ اور چنے کے برابر یہ دوا گرم پانی کے ساتھ تین شب سوتے وقت پی لو۔ چنانچہ حسب الحکم تعمیل کی آرام ہو گیا۔[1]

عرق النساء

عرق النساء کو رنگنی کا درد [illegible] کا درد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بہت نامراد مرض ہے۔ اس مرض میں کولہے کے مقام پر کافی گہرائی میں ہڈی کی سطح کے قریب واقع عصب میں درد ہوتا ہے۔ یہ عصب وہاں سے نکل کر پوری ران اور ٹانگ سے ہوتا ہوا ایڑی اور ٹخنے تک جاتا ہے۔ یہ درد بہت شدید ہوتا ہے۔ عرق النساء کی وجہ

۱ تہذیب الاسلام

سے بعض اوقات آدمی چلنے پھرنے سے بھی رہ جاتا ہے۔ یہ مرض کمزوری۔ بڑھاپا اور اعصاب کی خشکی سے ہوتا ہے۔ حضرت نبی اکرمؐ نے اس کا علاج دنبہ کی چکتی سے (جو چکنائی ہوتی ہے) کرنے کا ارشاد فرمایا ہے۔ حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ۔

(۹۰) قال سمعتُ رسولَ اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یقول دَواءِ عِرق النساء اِلیۃُ شاۃٍ اعرابیۃٍ تذاب ثم تجزّء ثلاثۃ اجزاء فتشرب فی ثلاثۃ ایام

"حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا" عرق النساء بیماری کی دوا "عربی دُنبے" کی چکتی میں ہے۔ اسے پگھلایا جائے پھر اس کے تین جزء کیے جائیں اور تین دِن میں پیا جائے۔

یہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ یہ مرض اعصاب کی خشکی سے ہوتا ہے اور دُنبہ کی چکتی میں یہ خاصیت ہے کہ اس کی چکنائی اس خشکی کو دُور کرسکتی ہے۔ آنحضرتؐ نے دنبہ کی چکتی کو عرق النساء کا علاج قرار دیا ہے۔

قبض کا علاج

قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ یہ ایک مشہور مقولہ ہے جسے اکثر حکماء اطباء نے بیان کیا ہے۔ قبض ہونے کے کئی اسباب ہیں۔

(۱) جسم میں صفراء کے گاڑھا ہوجانے کے باعث جگر کے آبی تناسب میں بعض نمکیات کی کمی کا واقع ہونا۔

(۲) بدن میں رطوبات کی کمی و بیشی اور قولموں کے پٹھوں میں تحریک کی کمی اور خشکی کے باعث قبض ہو جاتا ہے

(۳) باریک آٹے کی روٹی، میدہ والی اشیاء کا بکثرت استعمال اور چھلکے دار اغذیہ اور بھوسی والے آٹے کا استعمال نہ کرنے کے سبب بھی آنتوں کا فعل سست ہوجاتا ہے۔

(۴) کم غذا، کم چلنا پھرنا، کم پانی اور ادویہ کی خشکی سے قبض ہوجاتا ہے۔ کثرت سے چائے یا کافی پینا۔ تمباکو نوشی، مشروبات کا مسلسل استعمال بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔

(۵) ثقیل اغذیہ، تیز مصالحہ دار اشیاء اور چٹ پٹے کھانوں سے اور سبزیجات کے کم استعمال سے بھی قبض ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی قبض کے بہت سے اسباب ہیں۔ اطباء اور حکماء نے قبض کو دُور کرنے کے لئے بہت سے

مسہل تجویز کئے ہیں لیکن آج سے چودہ سو سال پہلے حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جس دوا کو قبض دُور کرنے کے لئے علاج قرار دیا آج کی طِب بھی اُسی سے بہرہ مند ہو رہی ہے اور اُس کی رَد سے قاصر رہی ہے ۔ اور وہ دَوا ہے "سنا"[1]

سنن ابن ماجہ میں ہے کہ حضرت اسماء بنتِ عمیس رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ان سے حضرت نبی اکرم ﷺ نے دریافت فرمایا کہ تم 'مسہل' کے لئے کیا استعمال کرتی ہو ۔ ؟ میں نے عرض کیا کہ شبرم[3] ۔ حضور ﷺ نے فرمایا حارٌ ۔ حارٌ ، یہ تو گرم ہے بہت گرم ہے ۔ اس پر حضرت اسماء رضی اللہ عنہا نے عرض کیا کہ

(۱۶۱) اِسْتَمْشَيْتُ بِالسَّنَاءِ ، فَقَالَ النَّبِيّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَوْ اَنَّ شَيْئًا كَانَ فِيْهِ الشِّفَاءُ مِنَ الْمَوْتِ لَكَانَ فِي السَّنَاء

"میں سِناء سے جلاب[2] لیتی ہوں تو حضور ﷺ نے فرمایا ، اگر کسی چیز میں موت سے شفا ہو سکتی تو سنا میں ہوتی :

اِنسان جو خوراک بھی کھاتا ہے اُس کا اصل جزو بدن بنتا ہے ۔ اور باقی فضلہ بن جاتا ہے اور یہ فضلہ تمام آنتوں میں سے گزرتا ہوا ۔ بائیں طرف کی آنت میں جمع ہوتا رہتا ہے اور یہیں سے براز کی صُورت میں رفع حاجت کے وقت خارج ہوتا ہے ۔

ارشاد نبی اکرم ﷺ ہے کہ رفع حاجت کے وقت جب بیٹھنے لگو تو اپنے جسم کا بوجھ بائیں پاؤں پر ڈالو ۔ ملاحظہ ہو حدیثِ آنحضرت ﷺ ،

---

[1] سِنا کے فوائد و خواص دوسری جلد میں بیان کئے جائیں گے ، [2] جلاب ، [3] شبرم

(۱۶۲) [redacted]نْ سُرَاقَةَ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ اَمَرَنَا اَنْ نَتَوَكَّاءَ عَلَى الْيُسْرٰى وَنَنْصُبَ الْيُمْنٰى

حضرت سراقہ بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہم کو حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم رفع حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالیں اور دایاں پاؤں کھڑا رکھیں ۔

اِطباء کا کہنا ہے اگر بائیں پاؤں کے ذریعہ اس فضلہ والی آنت پر دباؤ ڈالا جائے تو فضلے کے اخراج میں بڑی مدد ملتی ہے سارا گندا براز باآسانی خارج ہو جاتا ہے ۔ معدہ صاف ہو جاتا ہے ۔ قبض وغیرہ کچھ باقی نہیں رہتا طبیعت میں بشاشت آجاتی ہے ۔ گرانی اور دِل گرفتگی دُور ہو جاتی ہے اور آدمی اپنے آپ کو از سر نو چاق و چوبند محسوس کرتا ہے ۔ [1]

---

[1] طب نبوی ﷺ ، حافظ نذر احمد

ادویہ واغذیہ

انار خداوند عالم کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت انار ہے۔ جو غذا بھی ہے اور دوا بھی ہے۔ قرآن مجید فرقان حمید سورہ رحمٰن میں انار کا تذکرہ موجود ہے۔ خداوند کریم نے انار میں بے شمار فوائد ودیعت فرمائے ہیں۔ انار ایک مشہور و معروف پھل ہے۔ انار کی اقسام تو بہت ہیں مگر تین اقسام معروف ہیں۔ شیریں، ترش، میخوش (کھٹا میٹھا) رنگت کے اعتبار سے انار سرخ یا سفید ہوتا ہے اور اس کے دانے بھی اندر سے سفید یا سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ شیخ بوعلی سینا کی رائے کے مطابق شیریں انار مزاج میں سرد وتر درجہ اوّل ہے۔ ترش انار مزاج میں سرد وخشک درجہ دوئم ہے اور کھٹے میٹھے انار کا مزاج سرد وتر معتدل ہوتا ہے۔ انار میں مندرجہ ذیل اجزا شامل ہیں۔ فولاد۔ وٹامن بی ۱، بی ۲۔ وٹامن سی۔ کیلشیم۔ شکر۔ پانی۔

انار خون صالح پیدا کرتا ہے۔ جسم کی حرارت کو کم کر دیتا ہے، دل کو تقویت دیتا ہے۔ جگر کے لئے قوت بخش ہے ان لوگوں کے لئے جن کے مزاج میں گرمی ہے انار بے حد فائدہ مند ہے۔ انار کے بے شمار فوائد ہیں جن کا تذکرہ آئندہ بھی آئے گا۔ انار کے روحانی وجسمانی فوائد دونوں ہیں۔ ہادیٔ کونین رسول الثقلینؐ کا ارشاد گرامی ہے،

(۶۳) **مامن احدٍ اکل رمانۃ الامرض شیطانہ اربعین صباحاً**

"جو شخص ایک انار کھاتا ہے اس سے چالیس دن شیطان غمزدہ رہتا ہے۔"

اس حدیث مبارکہ کی تشریح حضرت امام جعفر صادقؑ نے جو بیان فرمائی ہے وہ آئندہ صفحات میں تحریر کی جائے گی۔ سردست یہ عرض کرنا ہے کہ آج سے چودہ سو سال پیشتر حضرت ختمی المرتبتؐ نے انار کو روحانی وجسمانی بیماریوں کا علاج قرار دیا۔ اس کے استعمال سے جسمانی بیماریاں دور ہوتی ہیں اور قلب میں روشنی پیدا ہوتی ہے آج کے موجودہ ترقی یافتہ اور تحقیقاتی دور میں جب کہ دنیا مادیت کی طرف دوڑ رہی ہے اور روحانیت کو پس پشت ڈال رہی ہے۔ اس مادی دور میں جدید تحقیقات سے انار کے بہت سے فوائد سامنے آتے ہیں۔ اس سے قول رسالت مآبؐ کی آج بھی تصدیق ہو رہی ہے۔ جدید تحقیقات میں جہاں انار میں پائے جانے والے وٹامنز دریافت ہوئے ہیں وہاں یہ بھی معلوم ہوا کہ انار تقویت قلب کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور جگر کے لئے قوت بخش ہے موجودہ دور میں یورپ اور امریکہ میں بطور دوا کرانک ڈائریا (اسہال مزمنہ) اور کرانک ڈائسنٹری (پرانی پیچش) کے لئے استعمال کراتے ہیں ؎۱

- حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ میوہ کل ایک سو بیس قسم کا ہوتا ہے اور ان سب میں بہتر انار ہے۔ فرمایا کہ تم کو انار کھانا چاہیئے۔ کہ وہ بھوکے کو سیر کرتا ہے اور پیٹ بھرے کے واسطے ہاضم طعام ہے۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو انار سے زیادہ کوئی میوہ مرغوب نہ تھا،،

حضور اکرمؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ:

(۶۴) **علیکم بالرمان وکلوا شحمہ فانہ دباغ**

؎۱ "خواص انار" حکیم محمد عبداللہ

المعدۃ) وما من حبۃ تقع فی جوف احدکم الا انارت قلبہ وجنبتہ من الشیطان والوسوسۃ اربعین یوما.

"تم پر انار کا کھانا لازم ہے کہ اس کی جھلی[1] معدہ کو پاک و صاف کرتی ہے وہ ہر دانہ جو مومن کے پیٹ میں جاتا ہے اُس کے دل کو ایسا روشن اور نورانی کر دیتا ہے۔ کہ چالیس روز تک شیطان اور اُس کے وسوسے سے مامون رہتا ہے۔"

- حضرتِ امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ جو مومن ایک انار پورا کھالے خداوند تعالیٰ شیطان کو اُس کے دِل کی روشنی سے چالیس دن کیلئے دُور کر دیتا ہے اور جو مومن تین انار کھالے تو خداوند تعالیٰ شیطان کو اُس کے دِل کی روشنی سے ایک برس کے لئے دُور کر دیتا ہے اور جس شخص سے شیطان ایک برس دُور رہے گا۔ وہ مبتلائے گناہ نہ ہوگا۔ جو مبتلائے گناہ نہ ہوگا وہ داخلِ بہشت ہوگا[2]

- اکثر حدیث معتبرہ میں وارد ہے کہ ہر انار میں ایک دانہ بہشت کا ہوتا ہے اگر اُسے کوئی کافر کھاتا ہے تو ایک فرشتہ آکر اس دانے کو لے جاتا ہے۔ تاکہ وہ نہ کھا سکے اسی سبب سے مستحب ہے کہ جب انار کھائیں تو تنہا کھائیں[3]

یوں تو انار کے فوائد کو اگر لکھا جائے تو اس کے لئے ایک پوری کتاب تیار ہو سکتی ہے۔ یہاں پر جو خاص خاص فوائد تھے مختصر التحریر کر دیئے اور کچھ آئندہ صفحات میں اطباء کی آرائیں بیان کئے جائیں گے۔ انار تقویت قلب کے لیئے

---

[1] انار کے دانوں پر جو ہلکی جھلی ہوتی ہے [2] [3] تہذیب الاسلام ترجمہ مولانا مقبول حسین صاحب قبلہ

اکثر ہے۔ تقویت قلب و روشنی قلب کے بارے میں ارشادِ حضرت نبی اکرمؐ ہے کہ۔

(۶۵) مَنْ اَکَلَ رُمَّانَۃً حَتّٰی یتمّھا نَوَّرَ اللّٰہُ قَلْبَہٗ اَرْبَعِیْنَ یَوْماً

"جس نے ایک انار کھایا خداوند تعالیٰ اُس کے دِل کو چالیس روز تک روشن کر دیتا ہے۔"

- حضرتِ امام جعفر صادق ؑ سے منقول ہے کہ تمہیں شیریں انار کھانا چاہیئے کہ اُس کا جو حصہ مومن کے معدے میں جاتا ہے وہ کسی نہ کسی درد کو کھو دیتا ہے اور شیطان کے وسوسے کو الگ کر دیتا ہے۔[4]

- انہی حضرت سے دوسری حدیث منقول ہے کہ انار کے دانوں کو بیجوں سمیت کھاؤ کہ اس ترکیب سے کھانا معدہ کو صاف کرتا ہے اور بال بڑھاتا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ انار دونوں قسم کا کھٹا اور میٹھا معدے کیلئے نافع ہے۔

- حضرتِ امام موسیٰ کاظم ؑ سے منقول ہے کہ جو شخص جمعہ کے دِن ایک انار نہار منہ کھائے اُس کا دِل چالیس دن تک روشن رہے گا۔ اور اگر دو انار کھائے تو اسّی دِن اور اگر تین انار کھائے تو ایک سو بیس دِن اور وسوسۂ شیطانی بھی اُس سے دُور رہے گا۔ اور وہ معصیت میں مبتلا نہ ہوگا۔ اور جو معصیتِ خدا میں مبتلا نہ ہوا وہ داخل بہشت ہوگا[5]

حضرات آئمہ طاہرین صلواۃ اللہ اجمعین کے ارشادات کے مطابق ایک وقت

---

[4] . [5] تہذیب الاسلام ترجمہ مولانا مقبول حسین صاحب قبلہ

میں تین انار تک کھلائے جا سکتے ہیں۔ بعض اطباء کا کہنا ہے کہ ایک انار سے زیادہ کھانے سے نفخ پیدا ہوتا ہے۔ آئمہ طاہرینؑ کے اقوالِ صداقت پر مبنی ہیں۔ انار کو معہ اس کے چھلکے (ہلکی جھلّی جو دانوں کے اوپر ہوتی ہے) ساتھ کھانا چاہیئے۔ آنحضرتؐ نے اُسے معدہ کے لئے نافع قرار دیا ہے۔

پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ انار کے بے شمار فوائد ہیں جن میں سے کچھ کا تذکرہ کیا جا چکا ہے۔ مزید جو اطباء محققین نے بیان کئے ہیں وہ یہ ہیں۔

- انار خون کو صاف کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے خفقانِ قلب کے لئے فائدہ مند ہے۔
- انار چہرے کو شگفتہ، جسم کو صاف کرتا ہے۔ بدن کی رگوں کو تقویت دیتا ہے۔
- انار ملیّن و ہاضم ہے۔ پیشاب آور ہے، مرض یرقان و کمال میں نافع ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کا دشمن ہے۔ اطباء کی آراء ملکؒ کے ممتاز حکیم استاذ الحکماء حکیم محمد عبداللہ آف جہانیاں جنھوں نے پھلوں اور ادویہ کے خواص پر تقریباً ۵۰ سے زائد کتابیں تحریر کی ہیں جس میں سے ایک کتاب "خواصِ انار" بھی تحریر کی ہے جو بازار میں دستیاب ہے جس میں سر سے لے کر پیر تک امراض کا علاج انار سے فرماتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں کہ ضعف قلب اور ضعف باہ کے لئے یہ نسخہ مفید ہے اور مولّد منی ہے۔ ہوالشافی۔ انار کا پانی ایک سیر لے کر کسی برتن میں ڈالیں اور رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد تلچھٹ نیچے بیٹھ جائے گی اس کو نتھار لیں اور اس میں چینی ایک پاؤ اور سونف کا سفوف ۸ ماشہ ڈال دیں اور بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں اور وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ بعد اُسے استعمال میں لائیں۔ خوراک تین تولہ سے آدھ پاؤ

تک [1]

ڈاکٹر اقبال کاردار تحریر فرماتے ہیں کہ شربتِ انار قے ابکائی، کھٹی ڈکار اور ہچکی کو مفید ہے۔ پیاس کو روکتا ہے۔ سنگرہنی کو دور کرتا ہے۔ جگر کو تقویت پہونچاتا ہے دِل کی بے چینی میں فائدہ مند ہے [2]

ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید تحریر کرتے ہیں کہ انار ترش قابض بھی ہے اور سرد بھی مگر اس کے اوصاف کی کوئی مثال نہیں ملتی ہے۔ بلڈ پریشر، سوزش اور جگر کی گرمی کا کامیاب علاج ہے۔ صفرا کو دور کرتا ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ جس شخص کو یرقان ہو وہ اگر متواتر اُسے استعمال کرے تو یرقان ختم ہو جاتا ہے۔ انار کا رس مسلسل پینے سے شوگر کا مرض (ذیابیطس) ختم ہو جاتا ہے۔ انار شیریں تندرستی کا سرٹیفکیٹ ہے [3]

انار کے چھلکے۔ درخت کی چھال اور اس کی جڑوں کا عرق نکال کر دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک انار دانہ چٹنیوں میں کام آتا ہے۔ اطباء قدیم بقراط و سیقوریدوس، پوست انار، وسیغ انار کو، اخراج کدّو دانے کے لئے استعمال کرتے تھے۔ [4]

انگور

قرآن کریم میں سورۃ النحل، سورۃ بنی اسرائیل، سورۃ عبس اور کئی دیگر سورہ

---

[1] خواص انار، حکیم محمد عبداللہ صاحب۔ [2] پھلوں سے علاج، ڈاکٹر اقبال کاردار۔ [3] قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید

- دماغی کام کرنے والوں کے لئے مفید ہے۔
- اس کے کھانے سے بدن پر گوشت بڑھتا ہے۔
- خون کے سُرخ ذرّات میں اضافہ ہوتا ہے۔

ارشادِ حضرتِ پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلّم ہے کہ۔

(۶۹) کلوا التین المرطب والیابس فانه یزید فی الجماع ولیقطع البواسیر وینفع من النقرس والابردة

خشک اور تازہ انجیر کھایا کرو کیونکہ یہ قوتِ جماع میں زیادتی کرتی ہے اور بواسیر کو روکتی ہے اور نقرس کیلئے مفید ہے اور پیٹ میں ٹھنڈک پیدا کرتی ہے۔

- حضرتِ علی علیہ السلام کا اِرشادِ گرامی ہے کہ:۔
انجیر سدّوں کو نرم کرتی ہے قولنج کی ریاح کے لیئے مفید ہے دن کو زیادہ کھایا کرو اور رات کو کم کھایا کرو۔
- حضرتِ امام رضا علیہ السلام کا اِرشاد ہے۔
کہ انجیر منہ کی بدبُو دور کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بال بڑھاتا ہے اور مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے اور انجیر کھانے کے بعد کسی دُوسری دَوا کی ضرورت نہیں رہتی۔
- طِبُ الصادق میں ہے کہ انجیر بوئے دہن کو برطرف کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو اُگانے میں مددگار ثابت ہوا ہے۔ دردِ سینہ

اور کھانسی میں سُودمند ہے۔ سِل اور سرطان میں نفع بخش ہے۔

بہی

بہی جس کا تذکرہ گزشتہ صفحات میں بھی کیا جا چکا ہے کہ پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے اور اس کا مربّہ بھی کام کرتا ہے اور اس کے بیج کو بہدانہ کہا جاتا ہے۔

- حاملہ عورتوں کے لئے زمانۂ حمل میں بہی کا استعمال بہت فائدہ مند ہے بہی کا مربّہ زمانہ حمل میں استعمال کرنے سے حمل گرنے کا خطرہ دُور ہوجاتا ہے
- بہی کا استعمال قلب کو تقویت پہونچاتا ہے، دماغی کام کرنے والوں کو فائدہ پہونچتا ہے۔
- مُنہ سے خون آنے والوں کے لئے بھی مجرّب ہے اس کے استعمال سے خون رُک جاتا ہے۔
- بہی کھانے سے پتھری مثانہ میں ختم ہو جاتی ہے۔
- بہی کا ذکر امراض قلب میں کیا جا چکا ہے کہ یہ امراض قلب میں مفید و نافع ہے

ارشادِ حضرتِ پیغمبر اکرمؐ ہے کہ۔

(۷۰) کل السفرجل وتهادوا بینکم فانه یجلوا البصر وینبت المودة فی القلب واطعموحبالیکم فانه یحسن اولادکم

ویذہب بطحاء الصدر

"بہی کھاؤ اور دُوسرے کو تحفے میں پیش کرو کیونکہ وہ آنکھوں کو روشنی بخشتا ہے اور دِل میں محبّت پیدا کرتا ہے اور اپنی حاملہ عورتوں کو کھلاؤ کیونکہ اس کے کھانے سے بچّے خوبصورت پیدا ہوتے ہیں اور سینہ کی گرانی کو ختم کرتا ہے"

- حضرتِ علیؑ کا ارشادِ گرامی ہے کہ :۔

بہی کھانے سے کمزوروں کو قوّت حاصل ہوتی ہے اور معدہ مضبوط اور صاف ہوتا ہے اور قلب کو پاکیزگی حاصل ہوتی ہے اور بُزدِل میں بہادری پیدا ہوتی ہے۔

- حضرتِ امام محمّد باقر علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ بہی کھانے سے مغموم آدمی کا غم جاتا رہتا ہے۔
- حضرتِ امام رضاؑ کا ارشاد ہے کہ بہی کھایا کرو کیونکہ وہ عقل کو تیز کرتی ہے۔

خربُوزہ

(۷۱) رَبیعُ اُمّتی اَلعُنَب والبَطّیخ

"میری اُمت کی بہار انگور اور خربُوزہ کی مرہونِ منت ہے"

آج سے چودہ سو سال پیشتر ہادیٔ برحق نے یہ ارشاد فرمایا کہ میری اُمت

کی بہار انگور اور خربوزہ کی مرہون منت ہے انگور کے سلسلے میں گوشتہ صفحات میں بیان کیا جاچکا ہے، خربوزہ ایک کثیر الغذا پھل ہے جس میں گلوکوز، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن ڈی، وٹامن سی وغیرہ موجود ہیں۔ خربوزہ کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہو رہا ہے کہ۔

(۷۲) (عَلیکُم بالبطّیخ فَانّ فیہ عَشرَ خصال وَھُوَ طعامٌ وَشَراب) واسنانٌ وریحان ویَغسل ویکثر ماء الظّھر) (وَیَزیدُ فی الجماع وَیقطعُ البرودۃ وَینقیُ البَشرۃ

تم پر ضروری ہے کہ خربوزہ کھاؤ۔ اس میں دس خوبیاں ہیں۔

۱ غذائیت ہے ۲ پیاس کو بجھاتا ہے ۳ موجب نمو انسان ہے ۴ دہن میں خوشبو پیدا کرتا ہے ۵ مثانہ کو دھوتا ہے ۶ شکم کو صاف کرتا ہے ۷ مادہ منویہ بڑھاتا ہے ۸ قوت جماع بڑھاتا ہے ۹ ٹھنڈک کو دُور کرتا ہے ۱۰ جسم کو چمک دار بناتا ہے۔

آج کی جدید سائنس نے اپنی جدید تحقیقات وریسرچ کے بعد آنحضرت کے اس قول کو تسلیم کیا ہے کہ خربوزہ میں بہت سے وٹامنز پائے جاتے ہیں اور خربوزہ کے مندرجہ ذیل فوائد سامنے آتے ہیں۔

۱ خربوزے میں بے پناہ غذائیت ہے اور جسم کو فربہ بناتا ہے۔ خربوزہ کے استعمال سے جسم کی خشکی دُور ہوتی ہے۔ رگوں اور پٹھوں کی قدرتی لچک ہوتی ہے، جسم میں نمو پیدا کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری کو

دُور کرتا ہے۔

(۲) خربوزہ میں ایک ایسا جُز پایا جاتا ہے جو دانتوں کو صاف سُتھرا اور دانتوں کی جلد کو برقرار رکھتا ہے اور دانتوں کی بیشتر تکالیف سے نجات دِلاتا ہے۔

(۳) دردِ گردہ میں خربوزہ نافع ہے۔ اور گردے و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کردیتا ہے، معدہ کی تیزابیت، بدہضمی اور سینے کی جلن کو دُور کرتا ہے، قبض کو بھی دُور کرتا ہے۔

(۴) ایامِ حمل میں اگر استعمال کرایا جائے تو بچّہ تندرست اور خوبصورت پیدا ہوگا۔ عورتوں کے ایّام کی بے قاعدگی اور کمی میں بھی مفید ہے۔ ایامِ رضاعت میں اگر استعمال کرایا جائے تو دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یہ مندرجہ بالا فوائد موجودہ اطبّاء و حکماء و ماہرین نے بیان کئے ہیں آیئے اب دیکھیں کہ آنحضرتؐ کے حقیقی جانشین حضرت امام جعفر صادقؑ نے آج سے تقریباً تیرہ سو سال پہلے خربوزے کے بارے میں کیا ارشاد فرمایا ہے۔

حضرتِ امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ خربوزہ کھاؤ کہ اس میں بہت فائدے ہیں ایک تو اُس میں کسی قسم کی خرابی و بیماری نہیں ہے۔ علاوہ اِس کے وہ کھانے کی چیز بھی ہے اور پینے کی بھی، میوہ کا میوہ ہے اور پھول کا پھول خوشبو کی چیز بھی ہے منہ کو بھی صاف کرتا ہے۔ روٹی کے ساتھ کھانے کی بھی چیز ہے۔ قوّتِ جماع کو زیادہ کرتا ہے۔ مثانے کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے اور ریگِ مثانہ کو رفع کرتا ہے،،[1]

خربوزہ ایک ایسا پھل ہے کہ جس کا چھلکا، گودہ، بیج سب ہی کارآمد ہیں خربوزہ کے سُوکھے ہوئے چھلکے گوشت کو جلدی گلا دیتے ہیں۔ گودہ کھانے سے پیاس بجھتی ہے اور غذائیت ملتی ہے۔ بیج اِس کے مقوی دماغ ہیں اور قوتِ حافظہ کو تیز کرتے ہیں۔ حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے خربوزے کو چھُری سے کاٹ کر کھانے سے منع فرمایا ہے۔

(۷۳) عِضّ البِطّیخ وَلَا تَقْطَعُهَا قَطْعاً فَاِنَّهَا فَاكِهَةٌ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ مُطَهِّرَةٌ لِفَمٍ مُقَوِّسَةُ القُلُوب تُبَيِّضُ الاَسْنَان وَتُرْضِيَ الرَّحْمٰن رِيْحُهَا مِنَ الْعَنْبَرِ وَمَائُهَا مِنَ الْكَوْثَرِ وَلَحْمُهَا مِنَ الْفِرْدَوْسِ وَلَذَّتُهَا مِنَ الْجَنَّةِ وَاَكْلُهَا مِنَ الْعِبَادَةِ

خربوزہ کو دانتوں سے کھاؤ۔ چھری سے پھانکیں مت بناؤ۔ پس یہ برکت والا اور پاکیزہ پھل ہے۔ دہن و قلب کو پاک و صاف کرنے والا ہے، دانتوں کو چمکدار بناتا ہے، خدا کو اس کی خوشبو عنبر سے بھی زیادہ پسند ہے۔ اس کا پانی آبِ کوثر ہے اور اس کا گودہ فردوس سے ہے۔ اس کی لذّت جنّت سے ہے اور اس کا کھانا عبادت ہے۔

ایک اور حدیث میں ارشادِ حضرت ختمی المرتبت ہو رہا ہے۔

(۷۴) تَفَكَّهُوا بِالْبِطِّيخِ فَاِنَّهَا فَاكِهَةٌ

اَلجنّۃ وفیھا اَلفُ بَرَکَۃٍ و اَلفُ رَحْمَۃ

"خربوزہ کو اپنا میوہ قرار دو۔ کہ وہ جنّت کا میوہ ہے اور اس میں ہزار برکتیں ہیں۔ ہزار رحمتیں ہیں۔

آنحضرتؐ کے دہن مبارک سے نکلے ہوئے الفاظ پر شک و شبہ کرنے والا خارج از اسلام ہے۔ اور اب خربوزہ کے بارے میں لکھنا بے سود ہے، جس میوے میں ہزار ہزار برکتیں اور رحمتیں ہوں تو اس میں شفا ہی شفا ہے۔

خربوزہ کھانے کا بہترین وقت کھانا کھانے سے قبل کا ہے۔ نہار منہ خربوزہ نہیں کھانا چاہیئے۔

حضرتِ امام رضاؑ سے منقول ہے کہ نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج پیدا ہوتا ہے۔ [1] نہار منہ یعنی صبح سو کر اُٹھتے ہی نہیں کھانا چاہیئے۔

خربوزے کے بہت سے فوائد حکمائ نے بیان کئے ہیں ان میں سے صرف ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید کے تحریر کردہ چند فائدے درج کئے جاتے ہیں۔

- خربوزے کے چھلکے اُبال کر پینے سے حیض کھل کر آتا ہے۔
- خربوزے کے بیج پیس کر چہرے پر ملنے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور رنگ نکھرتا ہے۔
- خربوزہ سوزاک کے زخم کو دور کر دیتا ہے۔ اور سوزاک کا کامیاب علاج ہے۔ خربوزے کے بیج کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- خربوزہ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اس لئے نہار منہ خربوزہ کھانا درست [2]

[1] طب امام رضاؑ، [2] قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید

نہیں ہوتا۔

- خربوزہ کھانے کے بعد پانی پینے سے ہیضہ ہو جاتا ہے [3]

(۷۵) مامِنْ اِمْرَأَتہٍ حامِلٍ اَکَلَتْ البَطّیخَ اِلّاَ اَنْ یَکُوْنُ مَوْلُوْدُھا حَسَنَ الوَجْہِ

جو حاملہ عورت خربوزہ کھائے گی تو اس کا بچہ خوبصورت پیدا ہوگا۔

(۷۶) اَکْلُ البَطّیخِ قَبْلَ الطعامِ یَغْسِلُ البَطْنَ وَیُذْھِبُ بالداءِ

کھانا کھانے سے قبل خربوزہ کھانا درد معدہ کو دفع کرتا ہے (معدہ کو دھو دیتا ہے) بیماریوں سے۔

کھجور

کھجور کی یوں تو بہت سی اقسام ہیں اور ان کی تاثیر بھی الگ الگ ہے بہترین کھجور عرب کی ہوتی ہے۔ عرب کی کھجوروں میں عنبرین، عجوہ اور برنی مشہور ہیں اور بہت عمدہ ہیں۔ کھجوریں بصرہ (عراق) کی بھی بہت اچھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں عجوہ اور برنی کھجور کا تذکرہ کیا جانا مقصود ہے۔ عجوہ کھجور کا ذکر اس سے پیشتر امراض قلب میں بھی آچکا ہے۔ ارشاد حضرت نبی اکرمؐ ہے کہ۔

[3] قدرت کے ڈاکٹر پھل۔ ڈاکٹر بلیغ الدین جاوید

۷۷ وَالْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِّنَ السَّمِّ

اور عجوہ جنت کا پھل ہے۔ اس میں زہر سے شفایابی کی تاثیر ہے۔

عجوہ کھجور اطراف مدینہ میں پیدا ہوتی ہے ۱؎ آنحضرتؐ نے اس کو زہر سے شفایابی کی تاثیر قرار دیا ہے۔

- حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا ہے عجوہ کھجور دافع سمیات ہے اور بہت سی بیماریوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہے ۲؎
- حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ اگر کوئی شخص سات دانے خرمۂ عجوہ کے نہار منہ کھا لیا کرے تو اُسے کوئی زہر یا مرض یا سحر یا بھوت یا پلید ضرر نہیں پہنچا سکتا ۳؎
- ایک اور حدیث میں حضرت امامؑ سے ہی منقول ہے کہ جو شخص عجوہ کے سات دانے سوتے وقت کھا لیا کرے اگر اُس کے پیٹ میں کیڑے ہوں گے تو وہ مر جائیں گے۔ ۴؎
- جس قدر انسانی جسم کو وٹامن اور دیگر اجزا کی ضرورت ہوتی ہے وہ سبھی کھجور میں قدرت نے پیدا کئے ہیں۔ اسی کے باعث عرب صحراؤں میں سفر کرنے والے قافلے مہینوں صرف کھجور سے گزارہ کرتے رہے ہیں اور کرتے ہیں۔ اور اُن کی صحت بھی غذائی کمی کے باعث متاثر نہیں ہوتی۔
- کھجور خون صالح پیدا کرتی ہے۔ معدہ کو طاقت ور بناتی ہے اور کھانا ہضم

۱؎ تہذیب الاسلام، ۲؎ طب الصادق، ۳؎ تہذیب الاسلام

کرتی ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو بے پناہ طاقت دیتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے۔ کھجور مثانہ کی پتھری توڑ کر مثل ریت خارج کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی ۵؎

برنی کھجور کے بارے میں حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ملاحظہ ہو۔

۷۸ عن ابی سعید الخدری رضی اللہ عنہ قال قال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم خیر تمراتکم البرنی یخرج الداء ولا داء فیہ

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تمہاری کھجوروں میں بہترین کھجور برنی ہے وہ روگ دور کرتی ہے اور اس میں کوئی روگ نہیں۔

برنی کھجور سیاہ کے بجائے بھورے رنگ کی ہوتی ہے اس کا سائز بڑا اور مٹھاس زیادہ ہوتی ہے، گودا زیادہ اور گٹھلی چھوٹی ہوتی ہے اس لئے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ حضور ختمی المرتبت صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے بیماریوں کا علاج بتایا ہے ۶؎

حضرت امام رضاؑ کا ارشاد گرامی ہے کہ جو شخص بواسیر سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے چاہیئے کہ ہر شب سات برنی خرمے گائے کے گھی میں کھا لیا کرے۔ اور اپنے خصیوں پر روغن چنبیلی کی مالش کیا کرے۔

- (کھجور) خرما اگر اس کو دودھ میں پکا لیں تو قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

۴؎ تہذیب الاسلام ۵؎ قدرت کے ڈاکٹر پھل، ڈاکٹر بلیغ الدین ۶؎ طب نبوی

آنتوں، خشک کھانسی اور ادوارِ بول کو بھی فائدہ بخش ہے ۷؎

- خرما ترش و خام۔ برائے جریانِ خون، اسہال اور مسوڑھوں کو بھی نفع پہونچاتا ہے۔ سرطان کو آرام دیتا ہے ۸؎
- وہ عورتیں جو زچگی کے مرحلے سے گزر رہی ہوں ان کے لئے بچّہ پیدا ہونے سے قبل چند کھجوریں یا چھوہارے کھا کر اُوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینے سے بچّہ بآسانی پیدا ہوتا ہے ۹؎
- حدیثِ معتبر میں منقول ہے کہ اگر چند قسم کے کھانے جناب رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے سامنے لائے جاتے جن میں خُرما بھی ہوتا تھا۔ تو حضرت ابتداءً خرما سے فرماتے تھے ۱؎
- حضرت علی ابن الحسین ؑ اُس شخص کو دوست رکھتے تھے جو خُرما اِس سبب سے پسند کرتا تھا کہ وہ جناب رسُول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کو مرغوب تھا ۲؎
- حضرت امام موسیٰ کاظم ؑ نے فرمایا کہ درخت خرما کی لکڑی کا دھواں حشرات الارض اور زہریلے جانوروں کو بیکار کر دیتا ہے ۳؎۔
- حدیث میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام علی نقی صلوات اللہ علیہ سے گندہ دہنی کی شکایت کی۔ فرمایا خرمائے برنی کھا کر اُوپر سے پانی لیا کرو اس عمل سے وہ موٹا تازہ ہوگیا۔ اور رطوبت اُس کے مزاج پر غالب آگئی۔ تب رطوبت کی شکایت کی۔ حضرت نے فرمایا خرمائے برنی کھا کر اُوپر سے پانی نہ پیا کر۔ اس عمل سے بالکل صحیح المزاج ہوگیا۔ ۴؎

۷؎ ص۸، طب الصادق ۹؎ قدرت کے ڈاکٹر ۱؎ ۲؎ ۳؎ ۴؎ حلیۃ المتقین، تہذیب الاسلام

حضرت پیغمبر اکرمؐ کی خدمت میں کھجور کا طبق بطور ہدیہ پیش کیا گیا تو آپؐ نے اس وقت کھجور کی صفات بیان کرتے ہوئے فرمایا۔

(۷۹) يُقَوِّي الظَّهْرَ وَتَزِيدُ فِي الْمُجَامَعَةِ وَتَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَالْبَصَرِ وَتَهْضِمُ الطَّعَامَ وَتَذْهَبُ بِالدَّاءِ وَتُطَيِّبُ النَّكْهَةَ ۱؎

"کھجور پشت کو مضبوط کرتی ہے، قوتِ مجامعت میں اضافہ کرتی ہے، کان اور آنکھ کی قوتوں کو بڑھاتی ہے اور کھانے کو ہضم کرتی ہے اور دہن کو خوشبودار بناتی ہے"

- پیغمبر اکرمؐ کا ارشادِ گرامی ہے کہ زچہ کو چاہیئے کہ ولادت کے روز کھجور کے سات دانے کھائے، خداوند عالم نے مریمؑ کے لئے ولادت کے وقت کھجور ہی کا انتظام کیا تھا۔
- حضرت امام جعفر صادق ؑ کا ارشاد ہے کہ "جس شخص نے سوتے وقت عجوہ کھجور کے سات دانے کھائے تو عجوہ کھجور اس کے پیٹ کے کیڑوں کو ختم کردے گی۔ نیز فرمایا۔ کھجور بلغم کو دفع کرتی ہے ۲؎

(۸۰) مَنْ وَجَدَ التَّمْرَ فَلْيُفْطِرْ عَلَيْهِ وَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ

جس کے پاس کھجور ہے تو اُس سے افطار کرے اور جس کے پاس نہ ہو تو پانی سے افطار کرے۔ کیونکہ پاک کرنے والا ہے۔

۱؎ ۲؎ اکابرینِ اسلام کا سائنسی شعور مرتبہ مولانا مشتاق حسین شاہدی

پھلوں کو کھانا چاہیئے

ہر موسم کے پھل خداوند کریم کی ایک خاص نعمت میں سے ہیں۔ قدرت نے ہر پھل میں کوئی نہ کوئی خاصیت ضرور رکھی ہے ہر پھل میں کوئی نہ کوئی وٹامن پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامنز جسم انسانی کو تقویت پہونچاتے ہیں اور گرتی ہوئی صحت کو بحال کرتے ہیں اس لئے ہر انسان کو ہر موسم کا پھل کھانا چاہیئے۔ کیونکہ اس میں غذا بھی ہے اور دوا بھی، ہر موسم کے پھل استعمال کرنے کے بارے میں ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم ہے۔

۸۱ عَلَيْكُمْ بِالْفَوَاكِهِ فِى اِقْبَالِهَا فَاِنَّهَا مُصَحِّحَةٌ لِلْاَبْدَانِ مُطَرِّدَةٌ لِلْاَحْزَانِ وَاَلْقُوهَا فِى اِدْبَارِهَا فَاِنَّهَا دَاءُ الْاَبْدَانِ

"تم پر لازم ہے ہر فصل کے تازہ پھلوں کا کھانا کہ وہ جسم انسانی کو صحت مند کرتے ہیں اور غموں کو دُور کرتے ہیں۔ اور آخر فصل میں ان کا کھانا ترک کر دو کہ وہ جسم کے لئے موجب مرض ہیں"

اس حدیثِ مبارکہ سے معلوم ہوا کہ ہر موسم کے پھل کو ضرور کھانا چاہیئے۔ اور فصل ختم ہونے سے پہلے اس کو ترک کر دینا چاہیئے درختوں پر جو پھل ہوتے ہیں وہ کئی کئی ماہ کے بعد پکتے ہیں۔ ان

پھلوں پر اس دوران کیڑے مکوڑے بول و براز کرتے رہتے ہیں جن سے بہت سی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس لئے پھلوں کو دھوکر کھانا چاہیئے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ "ہر پھل پر ایک قسم کا زہر ہوتا ہے۔

آج سے تیرہ سو سال پہلے حضرت امام جعفر صادق ؑ نے بغیر کسی خوردبینی آلات کے یہ تبلا دیا کہ پھلوں کو دھوکر کھاؤ۔ اس پہ ایک قسم کا زہر ہوتا ہے۔ یہ زہر غالباً کیڑے مکوڑوں کا بول و براز ہے۔

شہد

خداوند تعالیٰ نے شہد کی شکل میں ایک ایسی نعمت عطا فرمائی ہے جو ایک انتہائی مفید دوا بھی ہے اور عمدہ غذا بھی ہے۔ شہد ایک ایسی لذیذ اور مزیدار خوراک ہے جس کو ہر ملک اور ہر طبقے کے لوگ استعمال کرتے ہیں۔

بعض طبی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد کا استعمال تقریباً چھ ہزار قبل سے ہوتا چلا آرہا ہے۔ اور آج تک جاری و ساری ہے۔ توریت میں شہد کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ شہد اپنی بیش بہا قدرتی مٹھاس اور وٹامنز کی وجہ سے انسان کی عام جسمانی حالت کو بہتر بنانے میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے۔

شہد بیشتر فوائد کا حامل ایک قدرتی اور لاجواب ٹانک ہے۔ اطباء

قدیم وجدید کے نزدیک اِس قدرتی ٹانک کے مقابلہ میں کوئی وٹامن نہیں ہیں اور اِسی وجہ سے دونوں شہد کی بے بہا افادیت اور نافع ہونے پر متفق ہیں۔ کوئی طریقہ عِلاج ایسا نہیں جس میں شہد کی خوبیاں مسلم نہ ہوں۔

خداوندتعالیٰ نے قرآن مجید فرقان حمید میں شہد کو لوگوں کے لئے شفاء قرار دیا ہے اور "فیہ شفاء للناس" کہا ہے۔ حضرتِ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے شہد کی تعریف کی اور بہت سے امراض کا عِلاج قرار فرمایا ہے۔ ان صفحات میں آنحضرتؐ کی وہ احادیث پیش خدمت ہیں جس میں آنحضرتؐ نے شہد کے متعلق دوا و غذا کے طور پر استعمال کی ہدایت فرمائی ہے۔

(۸۲) علیکم بالعسل فوالذی نفسی بیدہ مامِن بیت فیہ عسل لاوتستغفر الملائکۃ لِاَھل ذلک البیت

"شہد کا استعمال لازم قرار دو مجھے اس ذات کی قسم ہے کہ جس کے ہاتھ میں میری جان ہے کہ جس گھر میں شہد ہو۔ فرشتے اس گھر والوں کے لئے خدا سے بخشِش طلب کرتے ہیں۔"

اِس حدیثِ مبارکہ سے معلوم ہوا کہ شہد ایک پاک و طیب دوا ہے جس کے روحانی وجسمانی دونوں فائدے ہیں۔ اور جسم و روح کی غذا ہے اور اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ حکماء و اطباء کے نزدیک جو اس کے طبی فوائد بیان کئے گئے ہیں ان کا تذکرہ آئندہ صفحات میں کیا جائے گا۔ کئی سندوں سے آئمہ طاہرین علیہم السّلام سے منقول ہے کہ شہد سے بہتر کوئی چیز نہیں جسے مریض شفا پانے کے لئے استعمال کریں کیوں کہ وہ ہر

درد کے لئے شفا ہے۔ اور قرآن مجید کی تلاوت کرنا اور کندر[1] چبانا بھی دافع بلغم اور نافع حافظہ ہے[2]

ہمارے ملک میں موسم سرما میں ہر ایک کو نزلہ زکام کھانسی، بخار اور سینہ کے امراض سردی لگ جانے کی وجہ سے لاحق ہو جاتے ہیں۔ اور عام طور سے چھوٹے بچوّں کو فوراً ٹھنڈ لگ جاتی ہے جس کی وجہ سے کھانسی بلغمی تکلیف بڑھ جاتی ہے اور بعض کو نمونیہ بھی ہو جاتا ہے ایسے موقعہ پر شہد اگر ایک چائے کا چمچہ پلا دیا جائے بڑوں کو اور آدھا چمچہ بچوّں کو تو مرض میں فوراً افاقہ ہوتا ہے۔ حضرتِ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشادِ گرامی ملاحظہ ہو۔

(۸۳) نِعمَ الشراب العسل یرعی القلب ویذھب برد الصدر

"شہد بہترین مشروب وہ دل کو صاف و پاک کرتا ہے اور سردی کے اثرات اور سینے کی رطوبت کو ختم کر دیتا ہے۔"

حدیثِ مبارکہ سے واضح ہوا کہ شہد امراضِ صدر کے لئے نافع ہے اور بلغم کو رفع کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔ اور مصفیٰ خون ہے۔

جرمنی کے مشہور ماہر امراض قلب ڈاکٹر کوچ دِل کی تقویت کے لئے شہد تجویز کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جو اثر دانہ اور چنے گھوڑے کے لئے رکھتی ہے وہی اثر شہد دل کے لئے رکھتا ہے[3]

---

[1] کندر ایک قسم کا گوند ہے۔ [2] تہذیب الاسلام۔ [3] ۱۔ شہد زندگی ہے حکیم ولی الرحمٰن

مشہور و ممتاز ماہرِ اغذیہ آرنلڈ لورینیڈ کا کہنا ہے کہ شہد دل کے اعصاب کو تقویت بخشنے کا مؤثر ذریعہ ہے، یوں سمجھیے کہ دِل کے لئے نئی زندگی رکھتا ہے۔ اِن سے جب بھی کوئی دِل کے لئے بہترین غذا تجویز کرنے کے لئے کہا تو اُن کا ایک ہی جواب ہمیشہ ہوتا کہ شہد کھاؤ۔

جدید طبی تحقیقات نے انکشاف کیا ہے کہ شہد انجائنا (درد قلب) کے لئے مفید ہے اور اس کا استعمال کلسٹرول کے اثرات کو کم کرتا ہے اور خون کو پتلا رکھتا ہے اور چربی زیادہ پیدا نہیں ہونے دیتا۔ امراضِ قلب کے ذیل میں تحریر کیا جا چکا ہے کہ خون میں جب زیادہ گاڑھا پن آجاتا ہے تو قلب کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ موجودہ دَور کے ماہرین امراضِ قلب اور جدید تحقیقات سے واضح ہوا کہ شہد میں امراضِ قلب کے دفعیہ کے لئے دوائیہ اثرات موجود ہیں اور یہی بات آج سے چودہ سو سال پہلے ہادیِ برحق حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمائی کہ شہد میں شفا ہی شفا ہے اس کا استعمال لازم کرلو۔ ایک اور مقام پر ارشادِ گرامی ہوتا ہے سنن ابنِ ماجہ میں سے جسے نقل کیا جا رہا ہے۔

(۸۴) قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلٰثَ غَدَوَاتٍ فِیْ کُلِّ شَھْرٍ لَمْ یُصِبْہُ عَظِیْمٌ مِّنَ الْبَلَاءِ

"حضرت رسُول کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا جو شخص ہر مہینے صبح کے وقت تین دِن شہد چاٹے اُسے کوئی بڑی تکلیف نہیں پہونچتی ہے۔"

حضور اکرم ؐ کے ارشاد کے مطابق اگر مہینہ میں تین دِن شہد چاٹا جائے تو کوئی

بڑی تکلیف نہیں پہونچے گی۔ موجودہ دَور میں تین امراض کو بہت بڑی تکلیف سمجھا جاتا ہے۔ امراضِ قلب، ذیابطیس اور گیس ٹربل، شہد میں یہ خاصیت ہے کہ اِن تینوں بڑی تکالیف کے لئے نہ صرف نافع ہے بلکہ اگر ہر ماہ اس کا تین مرتبہ کم از کم استعمال کیا جاتا ہے تو ان تینوں تکالیف سے محفوظ رہنے کا بہترین ذریعہ ہے شہد کے بارے میں حکماء اِس امر پر متفق ہیں کہ یہ امراضِ قلب کے لئے سود مند ہے۔ مقوی دماغ و حرارت عزیزی ہے۔ سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ذیابطیس جیسے موذی مرض پر قابو نہیں پایا جا سکا۔ صرف وقتی فائدہ کے لئے انسولین کے انجکشن سے مریض کی شکر کو کم کیا جاتا ہے۔ اور مٹھاس والی اشیاء کا پرہیز کرایا جاتا ہے لیکن یہ اعزاز صرف شہد کو حاصل ہے۔ باوجود مٹھاس کے یہ ذیابطیس کے لئے ایک بہترین دوا اور غذا ہے اور اس سے شفا ہوتی ہے۔ شہد اس کے علاوہ ضعف جگر، یرقان میں مفید ہے۔ رُکے ہوئے پیشاب کو جاری کرتا ہے۔ پتھری کو نکالتا ہے اور مثانہ میں طاقت پیدا کرتا ہے

گیسٹرل کے لئے بھی شہد فائدہ مند ہے۔ اس کا استعمال ریاحوں کو خارج کرتا ہے۔ معدہ کو دھوتا ہے اور اس کو جلا بخشتا ہے۔ اِس کے فضلات کو رفع کرتا ہے قبض کو دُور کرتا ہے اور سُدوں کو نکالتا ہے اور معدہ کا اعتدال قائم رکھتا ہے۔ شہد کے مسلسل استعمال سے معدے کی جلن اور تیزابیت کی زیادتی بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ خداوند تعالیٰ نے شہد میں یہ خاصیت رکھی ہے کہ یہ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ اِس لئے السر (زخم معدہ) کے مریضوں کے لئے شفا ہے۔

■ ایک روایت میں ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادق ؑ سے قراقر معدہ

(پیٹ میں گڑگڑاہٹ، اجتماعِ ریاحی) کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا کالا دانہ شہد میں ملا کر کھالو۔[1]

■ فقہ الرضا میں حضرتِ امام رضاؑ سے منقول ہے کہ حضرتؐ نے فرمایا کہ شہد میں ہر مرض کے لئے شفا ہے اور جو شخص نہار منہ ہر روز شہد ایک انگلی بھر کھالیا کرے اُس کا بلغم بھی رفع ہو جائے گا اور سودا بھی جاتا رہے گا۔ ذہن بھی صاف ہو جائے گا اور حافظہ بھی قوی ہوگا۔ اور اگر "کندر" کے ساتھ کھا کر ٹھنڈا پانی پیئے تو حرارت کو سکون ہوگا۔ صفرا کی اصلاح ہو جائے گی۔ کھانا ہضم ہونے لگے گا اور فمِ معدہ میں جو فاسد خلطیں جمع ہو گئی ہوں ان کا دفعیہ ہو جائے گا۔[2]

شہد میں ایک خاص خوبی یہ ہے کہ یہ جراثیم کش ہے نہ صرف جراثیم کو مارتا ہے بلکہ جراثیم کی پیدائش کو روکتا ہے۔ ماہرین نے برسہا برس کی محنت و کاوش کے بعد یہ تحقیق کی ہے کہ شہد سے زیادہ مؤثر دوا جراثیموں کے مارنے کے لئے کوئی بھی نہیں ہے۔ ماہرین نے یہ ثابت کیا ہے کہ شہد میں یہ صفت ہے کہ یہ نمی کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور جراثیم (بکٹیریا) کے جسم سے تمام پانی چوس لیتا ہے جس سے وہ مردہ ہو جاتے ہیں اور اس طرح جراثیم جسمِ انسانی سے فنا ہو جاتے ہیں۔ یہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ (زخمِ معدہ) السر کو شہد مندمل کرتا ہے اور یہ اس کی ہی جراثیم کش قوت ہے جس سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ شہد بخار اور نمونیہ کے جراثیم کو بھی نیست و نابود کرتا ہے۔ حضور اکرمؐ نے آج سے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمایا کہ۔

---

[1] [2] طبِ امام رضا۔ تہذیب الاسلام

(۸۵) اَلْعَسَلُ شِفَاءٌ یَطْرُدُ الرِّیْحَ وَالْحُمّٰی

"شہد شفا ہے کہ وہ بادی اور بخار کے اثرات کو دور رکھتی ہے۔"

موجودہ دور کے ماہرینِ جراثیمیات نے جب تجزیہ کیا تو معلوم ہوا کہ میعادی بخار (ٹائیفائڈ) کے جراثیم شہد میں ۴۸ گھنٹوں کے اندر مر جاتے ہیں اور پیچش کے جراثیم دس گھنٹے میں نمونیہ اور پھیپھڑے کے دیگر امراض کھانسی وغیرہ کے جراثیم ۴۸ گھنٹے سے ۹۶ گھنٹے کے اندر اندر ہلاک ہو جاتے ہیں یہ تو تھا سائنسی تجزیہ جس سے معلوم ہوا کہ شہد بخار کے لئے مفید دوا ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ یہ بادی کے اثرات کو ختم کر کے جسم کو موٹاپے سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد قوتِ حافظہ کے لئے بھی مفید ہے۔ آنحضرتؐ کا ارشادِ گرامی ہے کہ:-

(۸۶) مَنْ اَرَادَ الْحِفْظَ فَیَاْکُلِ الْعَسَلَ

"جو کوئی قوتِ حافظہ بڑھانا چاہے تو اُس کو چاہیئے وہ شہد کھائے۔"

کتاب المفردات و خواص الادویہ کے حوالے سے طبِ نبویؐ میں شہد کے بارے میں تحریر ہے کہ "جدید طبی تحقیقات کی رُو سے یہ امر ثابت ہو چکا ہے کہ شہد بے شمار امراض کی دوا ہے۔ اس میں وٹامن (حیاتین) ا۔ ب۔ ج مختلف مقداروں میں موجود ہیں شہد ملین ہے۔ ریاح کو تحلیل کرنے والا اور تعفن دور کرنے والا ہے۔ شہد بدن کو طاقت اور پھیپھڑوں کو قوت بخشتا ہے۔ لقوہ اور فالج کا علاج ہے۔ صفائی خون اور امراضِ قلب کے لئے نافع ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں اور جلائے بصر کیلئے بہترین دوا ہے"[1] شہد کے استعمال سے حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دماغی تکان دور ہو جاتی ہے

دماغی کام کرنے والوں کے لئے شہد ایک مفید ٹانک ہے۔[1]

- تہذیب الاسلام میں لکھا ہے کہ "آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ حق تعالیٰ نے شہد میں ایک خاص برکت عطا کی ہے یعنی اس میں تمام امراض کے لئے شفا ہے اور ستر پیغمبروں نے اسے دعائے برکت دی ہے"[2]
- حضرت امام موسیٰ کاظمؑ نے فرمایا کہ جس شخص کا نطفہ متغیر ہو جائے یعنی اس سے اولاد پیدا نہ ہوتی ہو، اس کو چاہیئے کہ دودھ میں شہد ملا کر پیا کرے[3]
- مشہور زمانہ طبیب بقراط جس کو طب کی دنیا میں بابائے طب کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ سانس کی تنگی (تنگیٔ تنفس) کے مریضوں کو شہد استعمال کراتا تھا اور طویل عمر کے خواہشمند لوگوں کو شہد کھانے کی ہدایت کرتا تھا[4]
- حکیم جالینوس شہد کی مردہ مکھیوں سے گنجاپن کا علاج کرتا تھا[5]

شہد کے خواص سر سے لیکر پاؤں تک تحریر کرنے کے لئے پوری ایک کتاب تحریر کی جاسکتی ہے۔ یہاں صرف خاص خاص خواص بیان کر دیئے گئے ہیں۔ جو حضرات مزید خواص پڑھنا چاہیں وہ شہد سے جن کتابوں کا حوالہ دیا گیا ہے وہ پڑھ سکتے ہیں اور اپنی معلومات میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ آخر میں یہ بات اور تحریر کر دی جائے کہ شہد کو استعمال کرنے سے پہلے پرکھ لیا جائے کہ شہد خالص ہے کہ نہیں۔ شہد خالص کی پہچان اور شناخت کے بارے میں طب امام رضاؑ میں پہلے ہی درج کیا جاچکا ہے یہاں پر بھی

---

[1] ۔ طب نبویؐ، حافظ نذر احمد [2] تہذیب الاسلام، حکیم مقبول حسین

[3] ۔ تہذیب الاسلام، حکیم مقبول حسین: نظر ثانی شدہ ڈاکٹر مسعود رضا خاکی صاحب

[4][5] ۔ شہد بہترین قدرتی غذا اور دوا: مصنفہ سلیم احمد صدیقی

کچھ باتیں تحریر کی جارہی ہیں۔

- شہد میں مکھی ڈبو کر نکال دی جائے اگر وہ پر صاف کر کے اڑ جائے تو شہد اصلی ہے
- شہد کو روئی کے ٹکڑے پر لگا کر آگ لگائیں اگر چرچراہٹ ہو تو نقلی ہے اگر چرچراہٹ نہ ہو تو اصلی ہے
- شہد کو اگر کپڑے یا کاغذ پر ذرا سا ڈالا جائے اگر شہد کپڑے یا کاغذ پر لگے بغیر گولی یا موتی کی طرح اس پر پھیل جائے تو شہد اصلی ہے۔
- چند قطرے شہد کے پانی کے گلاس میں ڈالیں اگر وہ اسی طرح پڑے رہیں تو اصلی ہے اور اگر پانی میں گھل جائیں فوری طور پر تو نقلی ہے۔
- اگر نمک کی ایک ڈلی کو لے کر شہد میں رگڑا جائے اور شہد نمکین ہو جائے تو نقلی ہے اور اگر نمکین نہ ہو تو اصلی ہے
- شہد انتڑیوں کو صاف کرتا۔ رطوبات کو حل کرتا ہے کیونکہ ملین ہے۔
- ضعیف العمر اور بلغمی مزاج لوگوں کے لئے حد درجہ مفید ہے۔
- بارد مزاج افراد کے لئے بھی نافع ہے
- مثانہ، تلی، جگر، سینہ اور معدہ کو صحت بخشتا ہے۔
- مدر بول ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔
- آنکھوں میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے اور آشوب چشم کو شفا ملتی ہے
- دانت صاف ہوتے ہیں، چمکتے ہیں اور مضبوطی حاصل کرتے ہیں۔
- دوا کے ساتھ بہترین غذا بھی ہے اور مشروب بھی
- لقوہ اور فالج کا علاج ہے

- کھانسی، دمہ اور سرد بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔
- صفائی خون اور امراض قلب کے لئے نافع ہے۔
- حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا "میرے بھائی کے پیٹ میں درد ہے۔" آنحضرت نے ارشاد فرمایا کہ اس سے کہہ دے کہ تھوڑا شہد گرم پانی میں ملا کر پی لے۔ دوسرے دن وہی شخص پھر آیا اور عرض کیا کہ اس نے شہد پیا تھا مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ فرمایا جا اور پھر شہد پلا۔ اور اس کے پاس بیٹھ کر سات مرتبہ سورۃ الحمد بھی پڑھ، جب وہ چلا گیا تو آنحضرت نے فرمایا کہ اس کا بھائی منافق ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو شہد نے نفع نہیں کیا۔ [۱] اس حدیث سے معلوم ہوا کہ شہد منافق کو نفع نہیں پہونچاتا۔
- روایت ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام جعفر صادقؑ سے قراقر معدہ کی شکایت کی۔ فرمایا "کالا دانہ شہد میں ملا کر کھالو۔" [۲]

تین چیزیں ایسی ہیں جس سے بدن انسانی کو راحت ملتی ہے، ارشاد حضرت نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ:۔

(۸۷) ثَلَاثَةٌ يُفْرِحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَيَرْبُوا، الطِّيبُ وَلِبَاسُ اللَّيِّنِ وَشُرْبُ الْعَسَلِ

تین چیزوں کے ذریعہ جسم مسرور و مضبوط ہوتا ہے خوشبو، نرم لباس اور شہد کا پینا۔

---

[۱] تہذیب الاسلام، [۲] تہذیب الاسلام۔

زیتون

خدا بزرگ و برتر نے اپنے پاک کلام میں زیتون کے درخت کو شجرہ مبارکہ [۱] قرار دیا ہے اور ایک دوسرے مقام پر زیتون کی قسم کھائی ہے [۲] اس کا تذکرہ فرمایا ہے۔ اور مختلف سورہ ہائے قرآنی میں زیتون اور اس کے تیل کا متعدد بار ذکر کیا ہے [۳] زیتون کے پھل اور تیل کے بیشمار فوائد ہیں۔ قدیم و جدید اطباء و حکمائے بھی اس کے فوائد و خواص پر متعدد کتب میں روشنی ڈالی ہے۔ خوف طوالت سے ہم صرف مختصراً اس کے خواص و فوائد تحریر کئے دیتے ہیں۔

- زیتون کا تیل جوڑوں کے درد کو دور کرتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔
- قبض کشا ہے۔ معدہ کے السر کیلئے نافع ہے، درد قولنج میں فائدہ مند ہے
- انتڑیوں کے ورم اور ورم معدہ کو دفع کرتا ہے۔
- کمزور بچوں کے لئے مالش کرنے سے کمزوری دور کرتا ہے۔
- اعصاب اور پٹھوں کی توانائی بحال کرتا ہے، دماغی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔
- اندرونی اعضاء کی سوزش و خراش میں تسکین بخش ہے۔
- بچوں کو موسم سرما کے ضرر سے محفوظ رکھتا ہے۔
- بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ کھانسی میں نفع بخش ہے۔
- نمونیہ میں اور بچوں کی پسلی چلنے میں افاقہ کرتا ہے (دیکھئے نمونیہ صفحہ ـــ)

---

[۱] سورہ نور [۲] سورہ والتین، [۳] سورہ انعام، سورہ عبس، سورہ نحل

■ موسم سرما میں دردوں میں فائدہ پہونچاتا ہے اور پرانی چوٹوں کے درد کو بھی دُور کرتا ہے۔

زیتون کے بہت فوائد ہیں اور کیوں نہ ہوں خداوند کریم خود اس کی قسم کھا رہا ہے اور شجرہ مبارکہ قرار دے رہا ہے اور اس کے حبیب حضرت ختمی مرتبت تعریف فرما رہے ہیں۔ تو اس کی افادیت سے شک و شبہ کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

ارشاد حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔

(۸۸) عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيُشِدُّ الْعَصَبَ وَيُحْسِنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ

"تمہارے لئے زیتون کا تیل استعمال کرنا ضروری ہے کیونکہ وہ صفرا، وسودا کو دفع کرتا ہے اور بلغم کو دُور کرتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے جسم کو خوبصورت بناتا ہے اور سانس کو پاکیزہ کرتا ہے اور غم کو زائل کرتا ہے۔"

(۸۹) تَدَاوَوْا مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالزَّيْتِ

علاج کرو نمونیہ کا قسط بحری اور زیتون کے تیل کے ساتھ۔

(۹۰) كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

زیتون کا تیل کھایا کرو اور اس کا تیل استعمال کرو، کہ یہ ایک برکتوں والا درخت ہے[1]،

(۹۱) كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

زیتون کھایا کرو اور اس کا تیل لگایا کرو۔ کیوں کہ یہ مبارک ہے[2]

◀ حلیۃ المتقین میں منقول ہے کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت امیر المومنین علیہ السلام سے فرمایا کہ یا علی روغن زیتون کھاؤ اور بدن پر ملو، کیونکہ جو شخص کھائے گا اور بدن پر ملے گا۔ چالیس روز تک شیطان اس کے پاس نہ پھٹکے گا[3]

◀ حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ "زیتون کا تیل مادہ منویہ میں زیادتی پیدا کرتا ہے"

◀ طب امام الصادق ع میں ہے کہ درخت زیتون کے پتے فشار خون والے افراد کے لئے مفید ہیں اور روغن زیتون امراض جگر اور سوئے ہضم میں نافع ہے۔ دردِ جگر میں تسکین کا باعث ہے۔ امراض سل اور امراض سینہ میں جو افراد مبتلا ہوں اُن کے لئے روغن زیتون کو سلاد میں استعمال مفید ہے[4]

◀ حضرت امام رضا علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ ماکولات میں زیتون کا تیل بہترین ہے۔ یہ نفس کو پاکیزہ کرتا ہے۔ بلغم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے، جوڑوں کے درد کو دُور کرتا ہے اور غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔

زیتون کا پھل اور تیل انتہائی مفید ہیں اور اس کے پتے بھی فشار خون

[1] طب نبوی [2] ابن ماجہ جلد دوم [3] حلیۃ المتقین ص ۱۲۷، [4] طب الصادق ص ۱۹۷، [5] بلڈ پریشر

کے لئے بجد مفید ہیں۔

جن چھوٹے بچوں کی ٹانگیں کمزور ہوں اس کے تیل کی مالش کرنے سے ٹانگیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ اس کی تاثیر گرم معتدل ہے اور اس کے درخت شام و دیگر ممالک میں پائے جاتے ہیں۔

کدّو

کدّو سبزیوں میں ایک بہترین سبزی ہے۔ زود ہضم ذائقہ میں لذیذ اور خواص و تاثیر کے اعتبار سے فائدہ مند ہے۔ کدّو کی تین قسمیں ہیں ۱ (گھیا کدّو) جس کو لوکی کہتے ہیں، ۲ (گول کدّو) یہ گول ہوتے ہیں، ۳ پھول کدّو، اس کو میٹھا کدّو بھی کہتے ہیں۔ اور موخر الذکر زیادہ تر مٹھائی بنانے میں کام آتا ہے اور اس کی مٹھائی بنتی ہے جس کو پیٹھے کا حلوہ بھی کہتے ہیں، لوکی اور گول کدّو کا سالن پکتا ہے، لوکی کدّو اور گول کدّو ذائقہ اور فائدہ کے اعتبار سے ایک ہی جیسی خاصیت رکھتے ہیں۔ کدّو سے کئی قسم کا سالن پکایا جاتا ہے، کدّو گوشت، لوکی قیمہ، چنے کی دال میں کدّو، لوکی کا رائتہ وغیرہ وغیرہ۔ اس کے بیج بھی بڑے فائدہ مند ہیں لیکن یہاں صرف (لوکی) کدّو کا ذکر مقصود ہے۔ لوکی کدّو اور گول کدّو کا مزاج معتدل ہے۔ کدّو (لوکی) گول کدّو کے استعمال کے بارے میں ارشاد حضرت پیغمبر اکرمؐ ملاحظہ فرمائیے۔

(۹۲) إذا اتخذ أحدكم مرقاً فليكثر فيه الدباء فإنه يزيد في الدماغ والعقل

جب تم سے کوئی سالن کھاؤ تو اس میں کدّو ڈالو کیونکہ وہ عقل و دماغ کو بڑھاتا ہے۔

(۹۳) كُلِ اليقطين فلو علم الله سبحانه شجرة أخف من هذه أنبتها على أخي يونس ع

کدّو کھایا کرو۔ پس اگر خدا کے نزدیک اس سے نرم کوئی چیز ہوتی تو وہ میرے بھائی یونسؑ کے لئے پیدا کرتا۔

(۹۴) عليكم بالقرع فإنه يزيد في الدماغ

تم پر لازم ہے کہ کدّو کھایا کرو، پس وہ دماغ کو بڑھاتا ہے۔

(۹۵) من أكل الدباء بالعدس رق قلبه عند ذكر الله عز وجل وزاد في جماعه إذا طبختم فأكثروا القرع فإنه يسر القلب الحزين

جس نے کدّو مسور کی دال کے ساتھ کھایا تو اس کا دل نرم ہو جائے گا (خصوصاً) ذکر خدا کے وقت جب تم کچھ پکاؤ تو کدّو زیادہ پکایا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو سرور عطا کرتا ہے۔

★ حلیۃ المتقین میں ہے کہ آنحضرتؐ نے امیر المومنین علیہ السلام کو وصیت

فرمائی کہ یا علیؑ کدّو کھانا لازم سمجھو کہ اُس سے دماغ بڑھتا ہے اور عقل زیادہ ہوتی ہے۔" ؁

- طب الصادقؑ میں ہے کہ کدّو عقل و دماغ کو بڑھاتا ہے اور درد قولنج کے واسطے مفید ہے، یرقان کو بھی فائیدہ دیتا ہے۔ قوائے جسم انسانی کے لئے باعث استحکام ہے۔ صفرا کو تسکین دیتا ہے۔ مزاج اس کا سرد تر ہے۔ ؂
- حضرت امام جعفر صادقؑ کا ارشاد ہے کہ اپنے سالن میں کدّو زیادہ استعمال کیا کرو کیونکہ یہ دماغ و عقل کی قوّت میں زیادتی پیدا کرتا ہے۔
- یہ پہلے ہی بیان کیا جاچکا ہے کہ لوکی کا سالن لذیذ و خوش ذائقہ ہوتا ہے دوسری خوبی اِس میں یہ ہے کہ یہ دُوسری سبزیوں کی بانسبت اس کا سالن جلدی پک جاتا ہے۔
- جگر و معدہ کی گرمی والے افراد کچا لوکی لے کر پاؤں کے تلووں پر ملتے ہیں اِس سے جگر کی گرمی دُور ہو جاتی ہے۔

پیاز

پیاز روزمرہ کے استعمال میں آنے والی ایک عام چیز ہے اور سالن کا ایک

؁ حلیۃ المتقین، ص۱۷۔ ؂ طب الصادق، ص۱۲۶۔

اہم جزو ہے۔ پیاز غذائی فوائد کے علاوہ دوائی اثرات بھی رکھتی ہے۔ وبائی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور زہریلے اثرات سے بچاتی ہے۔ نزلہ زکام میں سونگھنے سے زکام نکل جاتا ہے۔ لوؤں کے موسم میں اس کا استعمال اور سونگھنا لُو لگنے سے بچاتا ہے۔ پیاز کے بارے میں آج سے چودہ سو برس پہلے آنحضرتؐ نے اور ساڑھے بارہ سو سال پہلے حضرت امام جعفر صادقؑ نے جو فوائد بیان کئے ہیں وہ ملاحظہ ہوں۔

ارشاد حضرت ختمی مرتبتؐ ہو رہا ہے۔

٩٦ زَيِّنُوا مَوَائِدَكُمْ بِالْبَقْلِ

"اپنے دسترخوانوں کو سبزیوں سے زینت دو۔"

٩٧ اِذَا دَخَلْتُمْ بَلَدًا فَكُلُوا مِنْ بَقْلِهِ وَبَصَلِهِ يَطْرُدْ عَنْكُمْ دَائَهُ وَيُذْهِبُ بِالنَّصَبِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَزِيدُ فِي الْبَاءِ وَيَذْهَبُ بِالْحُمّٰى

جب تم کسی نئے شہر میں جاؤ تو وہاں کی سبزی و پیاز کھالیا کرو وہ تمھیں تبدیلیٔ مکان کی وجہ سے ہونے والے درد و مرض سے بچائے گا۔ اعصاب کو مضبوط، آب کمر کو بڑھائے گا اور بخار سے بچائے گا

٩٨ اذا دخلتم بلادًا فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباؤها

"جب تم کسی شہر میں پہنچو تو وہاں کی پیاز کھالو تاکہ وہاں کی وبا کو تم سے دُور کردے۔"

- پیاز کے بارے میں حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے ارشاد فرمایا کہ:-

"پیاز منہ کی بو کو پاکیزہ کرتا ہے۔ بلغم کو قطع کرتا ہے۔ جماع کی قوت زیادہ کرتا ہے۔ پٹھوں کو اور پیٹھ کو مضبوط کرتا ہے اور بخار کو توڑتا ہے۔"

موجودہ دور کی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ پیاز میں کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم سلفر، کاربوہائیڈریٹس اور فولاد کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور اس کا رس کیڑوں کو ہلاک کردیتا ہے اور اس کا ٹیکہ دق اور سل کے جراثیم کے لئے مہلک ثابت ہوا ہے۔ ص۱

- طب امام صادق علیہ السلام میں پیاز کے خواص کے بارے میں ارشاد امام علیہ السلام ہے کہ "پیاز کھاؤ یہ منہ کو پاک رکھتی ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط، آب کمر (منی) کو زیادہ، طاقت مجامعت کو بڑھاتی ہے، پیاز منہ کو خوشبودار، کمر کو محکم، چہرہ کو حسن بخشتی ہے۔ یہ درد اور مرض کو دفع کرتی ہے، پٹھوں کو مضبوط، طاقت رفتار کو زیادہ اور بخار کو دور کرتی ہے۔ پیاز زنبور یعنی بھڑ بہ الفاظ دیگر "برّیاں" چھّہ مکھی کے کاٹ لینے پر لگانے پر بہت مفید ہے۔ پیاز کو اگر سرکہ میں تر کر کے ناک میں ڈالیں تو نکسیر رک جاتی ہے۔

پیاز کی زمانہ حاضرہ کے اطباء نے بھی بے انتہا تعریف کی ہے اور اب تو پیاز تقریباً جزو غذا بن گئی ہے۔ امام ؑ نے اس کے فوائد بارہ سو سال قبل بیان فرمادیئے تھے۔ ص۲

ص۱۔ اکابرین اسلام کا سائنسی شعور ؒ

ص۲۔ طب الصادق ؑ، ترجمہ مولانا سید علی اختر امروہوی

- بھبلائی ہوئی پیاز کو پھوڑے پھنسی پر باندھنے سے پھوڑے پھنسی جلد پک جاتے ہیں اور مریض کو سکون ملتا ہے۔
- پیاز کے رس کو اگر شہد میں ملا کر پیا جائے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔
- لوؤں کے زمانے میں پیاز لوؤوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- کان میں پھنسی ہو تو بھبلائی ہوئی پیاز کا رس کان میں ڈالنے سے سکون حاصل ہوتا ہے۔
- برسات میں پیاز کے استعمال سے وبائی امراض سے انسان محفوظ رہتا ہے۔
- پیاز کا مرہم بھی تیار ہوتا ہے جو بہت سے زخموں میں استعمال ہوتا ہے۔

بعض امراض اور انکی افادیّت

حضرت پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہو رہا ہے۔

۹۹ اَلزُّكَامُ جُنْدٌ مِنْ جُنُوْدِ اللّٰهِ يَبْعَثُهُ عَلَى الدَّاءِ فَيُنْزِلُهُ ــــ لَا تَكْرَهُوْا اَرْبَعَةً فَاِنَّهَا نَافِعَةٌ لَا تَكْرَهُوا الزُّكَامَ فَاِنَّهُ اَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَلَا تَكْرَهُوا الدَّمَامِيْلَ فَاِنَّهَا اَمَانٌ مِنَ الْبَرَصِ وَلَا تَكْرَهُوا الرَّمَدَ فَاِنَّهُ اَمَانٌ مِنَ الْعَمٰى وَلَا تَكْرَهُوا السُّعَالَ فَاِنَّهُ اَمَانٌ مِنَ الْفَالِجِ مَا مِنْ اَحَدٍ مِنْ وُلْدِ اٰدَمَ اِلَّا وَفِيْهِ عِرْقَانِ عِرْقٌ فِيْ رَاْسِهٖ يُهَيِّجُ الْجُذَامَ وَعِرْقٌ فِيْ بَدَنِهٖ يُهَيِّجُ الْبَرَصَ فَاِذَا هَاجَ عِرْقُ الَّذِيْ فِي الرَّاْسِ سَلَّطَ اللّٰهُ عَلَيْهِ الزُّكَامَ حَتّٰى يُسِيْلَ مَا فِيْهِ مِنَ الدَّاءِ فَاِذَا هَاجَ عِرْقُ الَّذِيْ فِي الْجَسَدِ سَلَّطَ اللّٰهُ عَلَيْهِ الدَّمَامِيْلَ حَتّٰى يُسِيْلَ مَا فِيْهِ مِنَ الدَّاءِ فَاِذَا رَاٰى

اَحَدُكُمْ بِهٖ زُكَامًا اَوْ دَمَامِيْلَ فَلْيَحْمَدِ اللّٰهَ عَلَى الْعَافِيَةِ۔

• زکام خدا کے لشکروں میں سے ایک لشکر ہے خدا اِسے مرض پر نازل کرتا ہے تاکہ وہ مرض کو بھگا دے۔

اور فرمایا۔ چار چیزوں سے کراہت نہ کرو اِس لئے کہ وہ منفعت بخش ہیں۔

- زکام سے کراہت نہ کرو اِس لئے کہ وہ جذام سے محفوظ رکھتا ہے۔
- اور پھوڑوں سے کراہت نہ کرو اِس لئے کہ وہ برص سے محفوظ رکھتے ہیں
- اور آشوبِ چشم سے کراہت نہ کرو اِس لئے کہ وہ اندھا ہونے سے بچاتا ہے۔
- اور کھانسی سے کراہت نہ کرو اِس لئے کہ وہ فالج سے بچاتی ہے۔

اور فرمایا۔ ہر آدمی میں دو رگیں ہوتی ہیں، ایک اس کے سر میں جو جذام پیدا کرتی ہے۔ اور دوسری اس کے جسم میں جو برص پیدا کرتی ہے تو جب سر کی رگ ہیجان میں آتی ہے تو خداوند عالم اس پر زکام کو مسلّط کر دیتا ہے تاکہ اس کے ذریعے مرض (مادہ) بہہ جائے اور جب جسم کی رگ ہیجان میں آتی ہے تو خداوند عالم اس پر پھوڑوں کو مسلّط کر دیتا ہے تاکہ ان کے ذریعہ مرض بہہ جائے۔ تو اگر تم میں سے کسی کو زکام یا پھوڑے نکل آئیں تو اُسے چاہیئے کہ اپنی عافیت پر خدا کا شکر ادا کرے۔

مندرجہ بالا حقیقت تک سائنسی دنیا کی ابھی تک رسائی نہیں ہوئی ہے لیکن چونکہ ان علمی حقائق کا سلسلہ پیغمبر اسلام اور خداوند کی ذات تک منتہی ہوتا ہے اس لئے ان کے بیان میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش پیدا نہیں ہو سکتی

ممکن ہے کہ آئندہ سائینسی تحقیقات اِس حقیقت کا بھی انکشاف کر دیں۔ [1]

(۱۰۰) اَلزُّکامُ جُندٌ مِنْ جُنودِ اللہ یَبْعَثُہٗ عَلَی الداءِ فیُزیلُہٗ

زکام اللہ کے سپاہیوں میں سے ایک سپاہی ہے۔ خدا اس کو مرض پر ابھارتا ہے اور وہ مرض کو زائل کر دیتا ہے۔

- کئی رواِیتوں میں آیا ہے کہ زکام کا علاج نہیں کرنا چاہیئے۔
- ایک روایت میں آیا ہے کہ چھ رتی کالا دانہ یعنی کلونجی اور تین رتی کندر لے کر دونوں کا سفوف بنا کر ناس یا ہلاسل کے طور پر استعمال کریں، زکام جاتا رہے گا۔ [1]

(۱۰۱) اَلعِطَاسُ لِلمُرِیضِ دلیلٌ عَلَی العَافیۃَ وَرَاحۃُ البَدن

چھینک جو ہے وہ دلیل ہے بدن کی عافیت و راحت کے لئے۔

- حضرتِ امام جعفر صادق علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ۔

"زیادہ چھینک اِنسان کو پانچ چیزوں سے محفوظ رکھتی ہے پہلی جذام دوسری وہ بدبو جو انسان کے منہ اور سانس میں پیدا ہوتی ہے۔ تیسری آنکھ میں پانی کے اترنے سے محفوظ کرتی ہے چوتھی ناک کی رگوں کو نرم کرتی ہے اور پانچویں آنکھ میں بال کے نکلنے سے روکتی ہے"۔

بعض روایات میں ہے کہ بیماری کے علاوہ چھینک آنے سے سات دن زندگی

[1] اکابرینِ اسلام کا سائنسی شعور، [1] تہذیب الاسلام۔

بڑھ جاتی ہے۔ اسی بنا پر حکم ہے کہ جسے چھینک آئے وہ الحمدُ للہ یا شکر اللہ پڑھے اور جو پاس سننے والا موجود ہو وہ یرحمکم اللہ کہے تو پھر صاحب چھینک اُسے جزاکم اللہ کہے۔

- ہزاروں لاکھوں راز ایسے موجود ہیں جن کا سائنسی دنیا میں تصور بھی نہیں پایا جاتا ہے لیکن قرآن و احادیث صحیحہ میں جن حقائق کا ذکر ہے وہ اپنے مقام پر اٹل ہیں۔ اگر قرآن و حدیث کی کسی بتائی ہوئی حقیقت پر آج سائنسی تحقیق نہ ہوئی ہو تو اس حقیقت قرآنی اور حقیقتِ حدیث میں کسی قسم کا شک و شبہ نہیں آنا چاہیئے کیونکہ یہ علمِ خدا کی ذات سے متعلق ہے ہم اخذ نتائج میں غلطی کر سکتے ہیں لیکن قرآن و حدیث صحیحہ کی حقیقت میں کسی قسم کی غلطی کا امکان نہیں ہو سکتا۔ لہٰذا اگر کسی چیز پر آج سائنسی تحقیق نہیں ہے تو ہو سکتا ہے آئندہ ہو جائے کیونکہ ابھی سائنس حقائق کائنات کے انکشاف کی ابتدائی منازل میں ہے [2]۔
- حدیث صحیح میں حضرت امام جعفر صادقؑ سے منقول ہے کہ اولادِ آدم میں سے کوئی بھی شخص ایسا نہیں ہے کہ جس میں دو رگیں نہ ہوں منجملہ ان دو رگوں کے ایک رگ سر میں ہے جس کی حرکت سے جذام پیدا ہوتا ہے اور دوسری دھڑ میں ہے جس کی حرکت سے سفید داغ پیدا ہوتے ہیں جب سر کی رگ کو حرکت ہوتی ہے تو خدائے تعالیٰ زکام کو اس پر مسلّط کر دیتا ہے کہ وہ موادِ سر کو دفع کر دے۔ اور جب بدن کی رگ کو حرکت ہوتی ہے تو خدائے تعالیٰ اس پر پھوڑے پھنسیوں کو مسلّط فرماتا ہے کہ وہ موادِ جسم کو نکال دیں لہٰذا جس شخص کو زکام ہو جائے یا پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں تو اس شخص کو خدائے تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔

[2] اکابرینِ اسلام کا سائنسی شعور۔

مضراتِ صحت

(۱۰۲) کان ص یامر بدفن سبعة اشیاء من الانسان الشعر والظفر والدم والحیض والمشیمة والسن والعلقة

آنحضرتؐ سات انسانی چیزوں کو زمین میں چھپانے کا حکم دیتے ہیں ۱۔ بال ۲۔ ناخن ۳۔ خون بدن ۴۔ خون حیض ۵۔ نال ۶۔ دانت ۷۔ خونِ لوتھڑا "

جسم انسانی سے تعلق رکھنے والی یہ سات چیزیں ایسی ہیں جن سے مختلف بیماریوں کے پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بالخصوص خونِ بدن، نال اور جمے ہوئے خون کا لوتھڑا، اگر دفن نہ کئے جائیں تو ایک تو ان سے تعفن پیدا ہوتا ہے دوسرے ان سے زہریلے مادے جراثیم پھیلتے ہیں اور یہ جراثیم تپ دق، سِل، دمہ جیسے امراض کا پیش خیمہ بنتے ہیں آنحضرتؐ نے ان بیماریوں کے پھیلنے سے روکنے کے لئے حکم فرمایا ہے کہ ان مندرجہ بالا ساتوں چیزوں کو زمین میں چھپا دیا جائے۔

(۱۰۳) نھی (ص) ان یشاب اللبن بالماء

" آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دودھ میں پانی ملانے سے منع فرمایا ہے "

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پودہ سو [illegible] اس امر سے منع فرمایا تھا کہ دودھ میں پانی نہ ملا[illegible] اور محققین [illegible] بعد اس نتیجہ پر پہونچے ہیں کہ دودھ میں پانی ملانے سے تپِ دق کے جراثیم جسم انسانی میں

آسانی سے منتقل ہوجاتے ہیں۔ اور انسان اس موذی مرض میں گرفتار ہوجاتا ہے مختلف ممالک کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ تپ دق کی پچاس فیصد سے زائد بیماری کا سبب پانی ملا ہوا دودھ پینے سے ہوتا ہے۔

(۱۰۴) اذا شربتم اللبن فتمضمضوا فان فیه دسماً

" دودھ پینے کے بعد فوراً کلی کرلو کیونکہ اس میں چکنائی ہوتی ہے "

ویسے تو کھانا کھانے کے بعد کلی کرنا اور دانت صاف کرنا صحت کے لئے بیحد ضروری ہے لیکن دودھ پینے کے بعد کلی کرنے کی تاکید آنحضرتؐ نے اس لئے فرمائی ہے کہ دودھ میں جو چکنائی ہوتی ہے وہ دہن میں فوراً اسٹر جاتی ہے اور اس کے جراثیم دہن میں پھیل جاتے ہیں جس کی وجہ سے دہن میں بدبو (گندہ دہنی) پیدا ہوجاتی ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں بھی تکلیف پیدا ہوجاتی ہے۔

عیادتِ مریض

ہر مومن مسلم کا یہ دینی فریضہ ہے کہ جب کوئی مسلمان بھائی بیمار ہو تو اُس کی عیادت کو جائے اور اُس کے ساتھ ہمدردی و خلوص کا مظاہرہ کرے۔ اِس سلسلے میں حضرت پیغمبر اکرمؐ اور آئمہ طاہرینؑ سے بہت سی احادیث مروی ہیں۔

ارشاد حضرت پیغمبر اکرمؐ ہے کہ جو شخص کسی برادرِ مومن کی عیادت کے لئے گھر سے نکلتا ہے تو خداوند عالم اُس کو ہر قدم پر ہزاروں حسنات عنایت فرماتا ہے۔

حضرت امیر المومنین علی ابن ابی طالب سے روایت ہے کہ حضرت پیغمبر اکرمؐ نے ارشاد فرمایا کہ۔

(۱۰۵) مَامِنْ رَجُلٍ يَعُوْدُ مَرِيْضًا مُمْسِيًا اِلَّا خَرَجَ مَعَهٗ سَبْعُوْنَ اَلْفَ مَلَكٍ يَسْتَغْفِرُوْنَ لَهٗ حَتّٰى يُصْبِحَ وَكَانَ لَهٗ خَرِيْفٌ فِي الْجَنَّةِ ۔ وَمَنْ اَتَاهُ مُصْبِحًا خَرَجَ مَعَهٗ سَبْعُوْنَ اَلْفَ مَلَكٍ يَسْتَغْفِرُوْنَ لَهٗ حَتّٰى يُمْسِيَ وَكَانَ لَهٗ خَرِيْفٌ فِي الْجَنَّةِ (سنن ابی داؤد)

"ایسا کوئی شخص جو شام کے وقت کسی مریض کی عیادت کرے اور اس کے ساتھ ستر ہزار فرشتے نہ نکلیں اور صبح تک اس کے دعائے مغفرت نہ کریں۔ اور اس کے لئے

جنت میں ایک ٹکڑا مخصوص نہ ہو جائے۔

اور جو شخص کسی مریض کی عیادت کے لئے صبح کے وقت آتا ہے اس کے ساتھ ستر ہزار فرشتے نکلتے ہیں اور شام کے آنے تک اُس کے لئے دعائے مغفرت کرتے رہتے ہیں اور اس کے لئے جنت میں خریف (پھل اور میووں کا باغ) مخصوص ہو جاتا ہے۔"

آنحضرتؐ کی ایک اور حدیث ملاحظہ ہو جس کے راوی حضرت ابی موسی الاشعریؓ ہیں حضرت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ فرمایا اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے۔

(۱۰۶) اَطْعِمُوا الْجَائِعَ وَعُوْدُوا الْمَرِيْضَ

"بھوکے کو کھانا کھلاؤ اور مریض کی عیادت کرو۔" (بخاری شریف)

- حضرت صادق آلِ محمدؐ کا ارشاد ہے کہ "تین آدمیوں کی دعا ضرور قبول ہوتی ہے ایک حاجی، دوسرے مجاہد، تیسرے مریض کی۔ اس لئے جب مریض کی عیادت کو جایا جائے تو اُس سے دعا کرائی جائے۔
- حضرت امام موسیٰ کاظمؑ ارشاد فرماتے ہیں کہ "قیامت کے دن خداوند عالم اپنے بندوں سے جو اپنے برادرِ مومن کی عیادت کو نہیں جاتے۔ فرمائے گا کہ میں مریض تھا تم نے میری عیادت نہیں کی۔ وہ عرض کرے گا۔ مالک تو تو رب العالمین ہے تجھے بیماری سے کیا تعلق؟ ارشادِ رب العزت ہوگا کہ میرا فلاں بندہ بیمار تھا تم نے اس کی عیادت نہیں کی۔ میں اپنی عزت و جلال کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ میں اپنے اس بندے کے پاس موجود تھا۔ اگر تم آتے تو مجھے اس کے پاس موجود پاتے۔"

عیادت مریض کے سلسلے میں احادیث پیغمبر اکرمؐ اور آئمۂ طاہرینؑ کو خوف طوالت کی بناء پر مختصراً پیش کیا گیا ہے اس سلسلے میں کافی احادیث وارد ہوئی ہیں۔

علامہ محمد کاظم تحریر فرماتے ہیں کہ مریض کی عیادت سنت موکدہ ہے۔ حدیث میں ہے کہ مریض کی عیادت خدا کی عیادت کے برابر ہے۔ ہر مریض کے پاس خداوند عالم موجود ہوتا ہے۔ آپ تحریر فرماتے ہیں کہ عیادت کے لئے رات و دن میں فرق نہیں ہے جس وقت جی چاہے جا سکتا ہے البتہ سنت ہے کہ صبح یا شام کے وقت عیادت کو جایا کرے۔ آپ فرماتے ہیں کہ جب مریض کے پاس جائے تو اس کے پاس بہت دیر نہ بیٹھے اور اس کی پیشانی یا ہاتھ پر ہاتھ رکھے۔ پھر اس کے بازو پر ہاتھ رکھ کر دعا پڑھے۔ جب مریض کی عیادت کو جائے تو خوشبودار کوئی چیز یا میوہ وغیرہ اپنے ہمراہ لے جائے اور اس پر سات مرتبہ الحمد پڑھے۔ مریض کے سامنے کوئی ایسی چیز نہ کھائے جو اس کے لئے مضر ہو اور نہ مریض سے کھانے کی فرمائش کرے۔ مریض کے ساتھ خوش اخلاقی اور ہمدردی سے پیش آئے۔ اور اس کا دل بہلائے۔ مریض کے سامنے کوئی ایسی بات نہ کرے جس سے اس کو غصہ آئے۔

مریض کی عیادت اور مزاج پرسی کے بارے میں مزید چند احادیث ملاحظہ ہوں۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔

(١١٠) مَنْ تَوَضَّأَ فَاَحْسَنَ الْوُضُوْءَ وَعَادَ اَخَاهُ الْمُسْلِمَ مُحْتَسِبًا بُوْعِدَ مِنْ جَهَنَّمَ سِيْرَةَ سَبْعِيْنَ خَرِيْفًا

جس نے وضو کیا اور خوب وضو کیا اور اپنے مسلمان بھائی کی عیادت کی

کی وہ جہنم سے ستر خریف کی مسافت کے برابر دور ہو گیا۔" (ابو داؤد)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں :-

(١٠٨) اَمَرَنَا رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعِيَادَةِ الْمَرِيْضِ.......

ہمیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا مریض کی عیادت کے لئے.....

(متفق علیہ)

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک ارشاد گرامی اور ملاحظہ کیجئے :-

حضرت ثعبان رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ فرمایا رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے

(١٠٩) اِنَّ الْمُسْلِمَ اِذَا عَادَ اَخَاهُ الْمُسْلِمَ لَمْ يَزَلْ فِيْ خُرْفَةِ الْجَنَّةِ حَتّٰى يَرْجِعَ.

جب کوئی مسلمان کسی مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے وہ جب تک واپس نہیں آتا جنت کی کھڑکی میں رہتا ہے (مسلم و مشکوٰۃ شریف)

انگشتری

انگشتری کو لبعید العہد سے شرعی حیثیت حاصل ہے۔ انبیاء کرام۔ آئمہ طاہرینؑ اور صلحاء عارفین ہمیشہ انگشتری پہنتے تھے۔ چاندی کی انگشتری شرعِ مبین کی نگاہ میں مستحب اور سونے کی حرام اور لوہے کی مکروہ ہے۔ سونے کی انگوٹھی صرف عورتیں پہن سکتی ہیں چاندی کی انگشتری کا استحباب اور لوہے کی انگوٹھی کی کراہت دونوں کے لئے مساوی ہے۔ پیغمبر اسلام فرماتے ہیں کہ جس ہاتھ میں لوہے کی انگوٹھی ہو اُسے میں اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتا اور نہ اُسے پسند کرتا ہوں کہ لوہے کی انگوٹھی پہن کر نماز پڑھی جائے۔

- امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام ارشاد فرماتے ہیں کہ سرورِ کائناتؐ کا ارشاد ہے کہ انگشتری داہنے ہاتھ میں پہننی چاہیئے۔
- حضرت علیؑ فرماتے ہیں کہ ایک دن جبرئیلؑ نے کہا کہ جس کے داہنے ہاتھ میں انگوٹھی ہوگی میں قیامت کے ہولناک موقع پر اس کا ہاتھ پکڑ کر آپ تک پہنچا دوں گا۔
- امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ کلمہ اور بیچ کی انگلی میں انگشتری پہننے سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلمؐ نے منع فرمایا ہے۔ آپؑ یہ بھی فرماتے ہیں کہ انگلیوں کے سرے میں انگوٹھی پہننا ممنوع ہے کیونکہ یہ طریقہ قوم لوط کا تھا انگوٹھی انگلیوں کی جڑوں میں پہننا چاہیئے۔
- امام موسیٰ کاظمؑ سے پوچھا گیا کہ حضرت علیؑ داہنے ہاتھ میں انگشتری کیوں

پہنا کرتے تھے۔ فرمایا اِس لئے کہ وہ پیشوائے اصحاب یمین ہوں گے اور ان لوگوں کو آپ ہی اعمال نامہ ان کے ہاتھوں میں دیں گے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ رسولِ کریمؐ داہنے ہاتھ میں پہنتے تھے۔ امام موسیٰ کاظمؑ فرماتے تھے کہ اوّل وقت نماز پڑھنا، زکوٰۃ دینا۔ برادرانِ مومن کی معاونت کرنا، انہیں اچھے راستے بتانا اور انگشتری داہنے ہاتھ میں پہننا مومن کی علامت ہے۔

- سلمان فارسیؓ سے روایت ہے کہ رسولؐ اللہ نے جناب علیؑ ابن ابی طالب سے فرمایا کہ اے علیؑ! اگر مقرب بارگاہِ خداوندی بننا چاہتے ہو اور یہ خواہش رکھتے ہو کہ جبرئیلؑ و میکائیلؑ تمہاری ہم نشینی اختیار کریں تو داہنے ہاتھ میں انگشتری پہنا کرو۔
- علامہ مجلسی بحوالہ سید ابن طاؤس تحریر فرماتے ہیں کہ معصوم علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ انگوٹھی پہننے کے وقت یہ دعا پڑھنی چاہیئے۔

اَللّٰهُمَّ سَوِّمْنِیْ بِسِیْمَاءِ الْاِیْمَانِ وَتَوِّجْنِیْ بِتَاجِ الْکَرَامَةِ وَقَلِّدْنِیْ حَبْلَ الْاِسْلَامِ وَلَا تَخْلَعْ رِبْقَةَ الْاِیْمَانِ مِنْ عُنُقِیْ

جسمِ انسانی

پر پتھر و جواہرات کے اثرات

خالقِ کائنات نے اس کائنات کی کسی بھی شئے کو بلا مقصد خلق نہیں فرمایا۔ ہر شئے میں ہزاروں راز پنہاں ہیں۔ خواہ اُس شئے کا تعلق جمادات سے ہو خواہ نباتات سے یا حیوانات سے ہر شئے میں قادرِ مطلق نے کچھ نہ کچھ صفات کو مجتمع فرما دیا ہے لیکن مخفی رکھا ہے کہ ذرا انسان اس پر کچھ غور و فکر کر سکے۔ اب یہ انسان کا کام ہے کہ اِن اشیاء پر کچھ تحقیق کرکے انسانیت کی خدمت کرے۔ اور قدرت کی عطا کردہ نعمتوں سے خود بھی اور دُوسروں کو بھی فائیدہ پہونچائے اور اس کائنات کو تسخیر کرے۔ اسی کائنات کو تسخیر کرنے کی ہدایت قرآن مجید فرقان حمید میں موجود ہے اگر انسان سعی کرے اور اپنی توجہ کو مبذول کرے تو اِس کائنات کے بے شمار راز سربستہ کھل جائیں۔

جمادات (پتھروں) سے انسان کو کیا فائیدہ ہے؟ ہم نے اس پر کبھی غور و فکر ہی نہیں کیا کہ قدرت کی اِس تخلیق کا انسان سے کیا رابطہ ہے یا کیا واسطہ ہے۔ اِن بلند و بالا پہاڑوں کو صرف اِس لئے خلق نہیں فرمایا کہ انسان ان کی چوٹیوں کو سَر کرے بلکہ ان پہاڑوں کو معدنیات کے بے شمار ذخائر کا سرچشمہ قرار

دیا۔ کوئلہ سے لے کر قیمتی جواہرات تک اِن پہاڑوں میں موجود ہیں۔

زیرِ نظر مضمون میں (جمادات) پتھروں سے متعلق تحریر کیا جا رہا ہے کہ اِن پتھروں کے جسمِ انسانی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دیگر معدنیات اور نباتات و حیوانات کے بارے میں کسی اور موقعہ پر کیا جائے گا۔

ہمارے یہاں کے ادیبوں اور شاعروں نے سنگدل، پتھر دل، سنگ تراش وغیرہ وغیرہ کو محاوروں اور اشعار کی زینت تو ضرور بنایا ہے۔ مگر کسی محقق نے ان پتھروں پر تحقیق نہیں کی کہ ان پتھروں میں قدرت نے کتنے راز پوشیدہ فرما دیئے ہیں البتہ ان پتھروں پر کچھ نہ کچھ تحقیق اہلِ مغرب نے کی ہے جواب ناکافی ہے۔ ضرورت ہے کہ اِن پر کچھ اور تحقیق کی جائے۔ پتھروں کی دو قسم ہیں۔ ایک تو عام پتھر اور ایک وہ پتھر جن کا شمار جواہرات میں ہوتا ہے۔ جواہرات ان خوبصورت پتھروں کو کہتے ہیں۔ جو اپنی خصوصیات اور چمک دمک کی بناء پر عام پتھروں سے افضل ہوتے ہیں۔

جواہرات یا پتھر جسمِ انسانی پر دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

۱ر پتھر یا جواہرات بیرونی طور پر جسمِ انسانی سے مسلسل مس ہو کر اپنے اثرات ظاہر کرتے ہیں ان کو عام اصطلاح میں بیرونی اثرات یا خارجی اثرات کہا جاتا ہے

۲ر دوا کے طور پر جواہرات کو استعمال کرایا جائے تو اس کو، دوائیہ اثرات، یا طبی خواص کہتے ہیں۔ یہ پتھر کیمیائی ترکیب سے حل کر کے معدہ کے ذریعہ ہضم ہو کر جسمِ انسانی پر اپنے اثر کو ظاہر کرتے ہیں۔ حکماء قدیم نے کیمیائی عمل سے جواہرات کو حل کر کے بطورِ دوا مریضوں کو استعمال کرانے کا طریقہ وضع کیا۔ اور موجودہ دور میں بھی خمیرہ جات و کشتہ جات بنائے جاتے ہیں۔

اِس وقت ہم بھی صرف پتھروں کے جسمِ انسانی پر بیرونی اثرات کا تذکرہ کر رہے ہیں کہ ان پتھروں کے جسمِ انسانی سے مُسلسل مس ہونے پر بیرونی اثرات کس طرح اثر پذیر ہوتے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

جس طرح آج کی میڈیکل سائنس میں یہ امر عیاں ہے کہ کیلشیم کو ہڈیوں کا حصّہ بنانے کے لئے وٹامن ڈی، سورج کی روشنی سے ہی اس قابل ہوتا ہے کہ وہ کیلشیم پر اثر انداز ہو کر اُسے ہڈیوں کا حصّہ بنانے کے قابل بناتے۔ اسی طرح سورج کی شعاعیں جب جسمِ انسانی پر پڑتی ہیں تو وہ انسان کی قوت و شعور، خصائل و محرکات، خیال و ذہن پر بھی اپنا اثر چھوڑتی ہیں۔ سورج کی یہی "کاسمک شعاعیں" (کاسمک ریز) جب پتھروں پر اور جواہرات پر پڑتی ہیں تو مختلف پتھر ان مختلف شعاعوں سے مختلف رنگ کی شعاعیں اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ اور جب انسان اس پتھر کی انگوٹھی کو ہاتھ میں پہنتا ہے تو اس پتھر میں موجود شعاعیں جسمِ انسانی پر اپنا اثر ظاہر کرتی ہیں بالکل اسی طرح جس طرح ڈاکٹر صاحبان فزیوتھراپی کے ذریعہ "الٹرا وائلٹ" اور "انفرا ریڈ" شعاعوں سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

جسمِ انسانی سے مسلسل مس ہونے والے جواہرات و پتھر سے کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ان کو مختصراً پیش کیا جا رہا ہے تفصیل آئندہ تحریر کریں گے۔

- عقیق کے پہننے سے — سکون قلب حاصل ہوتا ہے۔ مستقل مزاجی پیدا ہوتی ہے۔
- عقیق کے پہننے سے — غصّہ کم آتا ہے۔ دِل نرم ہو جاتا ہے۔
- عقیق کے پہننے سے — سحر و جادو کے اثرات باطل ہوتے ہیں

پریشانیاں دور ہوتی ہیں۔

- عقیق کے بارے میں مفصّل مضمون آئندہ صفحات میں پیش کیا جا رہا ہے۔
- دہانہ فرنگ کے پہننے سے — گردے میں درد نہیں ہوتا پتھری سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔
- دہانہ فرنگ کے پہننے سے — پتّہ کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے
- لاجورد کے پہننے سے — قلب کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ بےخوابی دور ہوتی ہے
- لاجورد کے پہننے سے — جسم کے مسّے کم ہو جاتے ہیں۔ جسم کے داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔
- یاقوت پہننے سے — مرض گٹھیا دور ہوتا ہے۔ مرض قلب دفع ہوتا ہے
- یاقوت پہننے سے — روزگار میں ترقی ہوتی ہے اور قدر و منزلت
- " " — بڑھتی ہے ازدواجی زندگی خوشگوار ہوتی ہے

انگوٹھی ایسی بنوانی چاہئے کہ پتھر انگلی سے مس ہو اور پتھر کا بھی اصلی ہونا شرط ہے۔ پتھر خریدتے وقت اچھی طرح تسلی کر لی جائے۔

مندرجہ بالا سطور میں چند پتھروں کا مختصراً تذکرہ کر دیا ہے۔ آیئے دیکھیں کہ آج سے چودہ سو سال پہلے ہادیٔ برحق حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور ان کے اوصیاءؑ نے پتھروں کے بارے میں کیا ارشاد فرمایا ہے ملاحظہ ہو آئندہ صفحہ جس میں عقیق کا تذکرہ کیا جا رہا ہے اور باقی جواہرات و پتھروں کا تذکرہ جلد دوم میں پیش کریں گے۔

عقیق

العقیق ینفی الفقر

پیغمبر اکرمؐ نے فرمایا - عقیق پہننا فقر کو دُور کرتا ہے
موجودہ دور کی تحقیقات نے اِس ارشاد کی تائید کردی ہے۔

یورپین ڈاکٹر اسمتھ نے پتھروں کو توڑنے اور ان پر بیس برس تحقیقات کرنے کے بعد ایک کتاب لکھی جس کا نام دی پریشیس اسٹون (The Precious Stone) ہے اس میں وہ لکھتے ہیں کہ جب کسی چٹان پر ایک ہزار برس متواتر سورج اور چاند چمکتے رہتے ہیں تو اس کے اندر ایک مادہ پیدا ہوتا ہے جو بمنزلہ نطفہ کے ہوتا ہے یہ مادہ سورج سے رنگ اور چاند سے چمک اور ستاروں سے تاثیر لیتا ہے۔ عقیق جس سیارے سے تاثیر حاصل کرتا ہے وہ جپیٹر یعنی مشتری سیارہ ہے۔ اس سیارہ کی تاثیر یہ ہے کہ اس کی شعاعیں قلبِ انسانی کے سیلس یعنی مسامات کو کھولتی ہیں جب انسان عقیق کو ایسی انگوٹھی میں پہنتا ہے جس کے نیچے کا حصہ کھلا ہوا ہو اور یہ پتھر اس کی چھوٹی انگلی سے مس ہو تو مشتری کی کرنیں عقیق کے ذریعے جسم انسانی میں انجکشن دیتی ہیں تو اس کا اثر قلب انسانی پر پڑتا ہے جس سے انسان کے دل کے سیلس یعنی مسامات کھل جاتے ہیں تو آکسیجن گیس جو حیاتِ انسانی کے لئے بہت ضروری ہے ان سیلس یعنی مسامات سے بھر جاتی ہے جس سے وہ مسامات فربہ ہو جاتے ہیں اور اس آکسیجن سے قلب انسانی

کو فرحت ہوتی ہے چہرے پر سرخی دوڑنے لگتی ہے۔

اس خوشحالی کی بنا پر اس کا دل زیادہ کام کرنا چاہے گا جب کام زیادہ کرے گا تو اجرت زیادہ ملے گی۔ تو رزق میں وسعت پیدا ہوگی اور فقر دُور ہو جائے گا ۔[ح۱]

- حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے کسی نے شکایت کی کہ میرا مال راستے میں لُٹ گیا۔ فرمایا کہ تو عقیق کی انگوٹھی کیوں نہیں پہنتا کہ وہ ہر بلا سے آدمی کو بچاتی ہے۔ ح۲
- ایک دوسری حدیث میں بسند معتبر حضرت سے منقول ہے کہ جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہنے گا جب تک وہ ہاتھ میں رہے گی کوئی غم اُس کو نہ ہوگا۔ ح۳
- ایک اور حدیث میں وارد ہے کہ ایک حاکم نے کسی مجُرم کی گرفتاری کے لئے سپاہی بھیجے آنحضرتؐ نے اُس کے عزیز و اقارب کو بلا کر فرمایا کہ عقیق کی انگوٹھی اُس کے پاس پہنچا دو۔ چنانچہ حکم کی تعمیل کی گئی اور وہ صاف بری ہوگیا۔ ح۴
- ایک اور حدیث میں فرمایا کہ عقیق کی انگوٹھی پہنو کہ پتھروں میں یہ پہلا پتھر ہے جس نے خدا کی وحدانیت اور یا علیؑ تمہاری امامت کا اقرار کیا۔ ح۵
- حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہنے گا اُس کی حاجتیں روا ہوا کریں گی۔ ح۶
- ایک اور حدیث میں منقول ہے کہ حضرت جبرئیل بحکم ربّ العالمین حضرت رسالت

ح۱۔ ۱۰ ۔ سلام ماہنامہ شعور

ح۲۔۳۔۴۔۵۔۶۔۷ حلیۃ المتقین صفحہ

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آئے اور عرض کیا کہ پروردگار عالم آپ کو درود وسلام فرماتا ہے اور ارشاد فرماتا ہے کہ انگوٹھی داہنے ہاتھ میں پہنو اور اس کا نگینہ عقیق ہو اور اپنے عم زاد بھائی علی ابنِ ابی طالب سے کہہ دو کہ وہ بھی انگوٹھی اپنے داہنے ہاتھ میں پہنے اور نگینہ عقیق ہو۔

- ارشاد حضرت ختم المرسلین علیہ الصلوٰۃ وآلہ وسلام ہے کہ میرے لئے بہشت سے حضرت جبرئیل علیہ السلام عقیق سرخ لائے تھے۔ مجھے اس کو پہننے کے لئے کہا تھا اور میری اُمت کو بھی اس کے پہننے کے لئے ارشاد فرمایا تھا۔ ح۱
- حضرت علیؑ ابن ابی طالب سے منقول ہے کہ اُس شخص کی مجرد نماز جس شخص کے ہاتھ میں عقیق کی انگوٹھی ہو اُس شخص کی جماعت کی نماز سے بھی جس کے ہاتھ میں عقیق کے سوا اور رنگ کی انگوٹھی ہو چالیس درجے افضل ہے۔ ح۲
- حضرت علیؑ ابن ابی طالب سے منقول ہے کہ عقیق کی انگوٹھی پہن کر عبادت کرنا ثواب ہے۔ ح۳
- حضرت علیؑ ابن ابی طالب سے ہی منقول ہے کہ عقیق کی انگوٹھی پہننا مفید ہے ح۴
- حضرت سید الشہداء امام حسین علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کوہِ طور پر عبادت مناجات کر رہے تھے۔ دفعتاً آپ کی نظر زمین پر پڑی حق تعالیٰ نے اُن کے چہرہ مبارک کے نور سے عقیق کو پیدا کیا۔ پھر اللہ تعالیٰ نے

ح۱ کرشمہ قدرت، ح۲ حلیۃ المتقین، ح۳ کرشمہ قدرت
ح۴ حلیۃ المتقین۔ ح۵ حلیۃ المتقین

نے فرمایا مجھے اپنی ذات مقدس کی قسم ہے کہ میں اس ہاتھ کو آتشِ جہنم سے محفوظ رکھوں گا جس میں عقیق کی انگوٹھی ہوگی۔ بشرطیکہ علیؑ ابن ابی طالب کو دوست بھی رکھتا ہو۔ ح۵

- انتہائی سرخ عقیق سید الشہداء حضرت امام حسین علیہ السلام سے منسوب ہے یہی سرخ رنگ کا عقیق قبولیت دعا کا سہارا ہے ح۶
- رابعہ رازی سے منقول ہے کہ میں نے حضرت امام زین العابدین علیہ السلام کو عقیق کی انگوٹھی پہنے دیکھا۔ میں نے سوال کیا کہ یا مولا یہ کونسا نگینہ ہے؟ آپ نے فرمایا کہ یہ عقیق رومی ہے۔ ح۷
- ایک اور حدیث میں منقول ہے کہ ایک شخص کو حضرت امام محمد باقر علیہ السلام کے سامنے لے گئے جس کو بہت سے کوڑے لگے تھے۔ حضرت نے ارشاد فرمایا کہ اس کی عقیق کی انگوٹھی کہاں ہے؟ اگر وہ اس کے پاس ہوتی تو کوڑے نہ کھاتا۔ ح۸
- حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے منقول ہے کہ جتنے ہاتھ دُعا کے لئے آسمان کی طرف بلند ہوتے ہیں خدا کو اُس ہاتھ سے زیادہ کوئی دوست نہیں ہے جس میں عقیق کی انگوٹھی ہو۔ ح۹
- حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام ارشاد فرماتے ہیں کہ بمقابلہ جواہرات کے عقیق کی انگوٹھی پہن کر نماز پڑھنا چالیس درجہ زیادہ شرف رکھتی ہے۔ یہ نگینہ نفاق کو ختم کرتا ہے۔ حدیث میں عقیق زرد اور سفید کے افعال وخواص

ح۶ کرشمہ قدرت، ح۷ حلیۃ المتقین، ح۸ حلیۃ المتقین، ح۹ حلیۃ المتقین

سحری خواص

غم اور غصّہ کو دور کرتا ہے اس کی انگوٹھی عصمت اور بزرگی کی طرف راغب کرتی ہے اور اسی وجہ سے صوفیائے کرام اس کی مالا پہنتے تھے ۔ اس کی انگوٹھی مزاج کا چڑچڑاپن دُور کرتی ہے ۔ دنیاوی امور کے لئے اس کا نگینہ معاون ثابت ہوگا اس سے کام کرنے کی صلاحیّت زیادہ ہوتی ہے ۔ بے اعتمادی، غیر مستقل مزاجی اور حوصلہ کی پستی دُور ہوتی ہے ۔ دل کا کینہ اور نفاق دُور ہوتا ہے ۔ مکروفریب اور شیطانی تصوّرات دُور ہوتے ہیں ۔ دشمن پر رُعب اور دبدبہ قائم ہوتا ہے ۔ کہتے ہیں کہ جو شخص کافور کو عقیق کے ساتھ گھس کر ماتھے پر لگا کر حاکم کے سامنے جائے تو حاکم مہربان ہوجائے گا اور مُرادیں برآئیں گی ۔ المختصر یہ پتھر اس معاملہ میں دوسرے پتھروں پر فوقیّت رکھتا ہے اس کے سحری خواص اور برکات کی بابت مختلف مذہبی کتابوں میں ذکر آیا ہے ۔

کتابیات

اِس کتاب کو مرتب کرنے میں مندرجہ ذیل کتُب سے مَدد لی گئی ۔

۱	حلیتہ المتقین	علامہ مجلسی علیہ الرحمہ
۲	مکارم الاخلاق	علامہ طبرسی علیہ الرحمہ
۳	طبُ الصادق ؑ	آقائی نصیر الدین امیر صادقی تہرانی
۴	طبِ امام رضاؑ	استاد کاظمی خلخالی (استاد زبان عربی)
۵	طِبُ النبیؐ	آقائی محمد واصف ۔ قم
۶	الطب النبویؐ	شمس الدین بن ابی بکر
۷	صحیح بخاری	محمد اسماعیل بخاری رح
۸	سُنَنِ ابن ماجہ	محمد ابن ماجہ رح
۹	سُنَنِ نسائی	احمد نسائی رح
۱۰	سُنَنِ ابن داؤد	ابی داؤد رح
۱۱	طبُ الصادق	ترجمہ، مولانا سید حسن اختر آمروہوی
۱۲	تہذیب الاسلام	حکیم مولانا مقبول حسین اعلی اللہ تعالہ
۱۳	مغربی تمدن کی ایک جھلک	سید مجتبیٰ لاری (ایران) ترجمہ مولانا روشن علی (میرٹھ)
۱۴	کرشمہ قدرت	ھمایوں مرزا لکھنوی